ఏ పేజీలో ఏ అమృతం వుంది .... ?

పసుపుతో - పడిశం పరార్....45

ఆధునిక భారతంలో అందరికీ వెంట్రుకల సమస్యలు ఎందుకొస్తున్నయ్ ?



యావత్ ప్రపంచంలో మానవ శారీరక సౌందర్యానికి గానీ, ప్రత్యేకించి కేశ సౌందర్యానికి గానీ మన భారతదేశం పుట్టినిల్లుగా వుండేది. మధ్యవయస్సు, వృద్ధాప్య దశల్లో కూడా భారతీయ స్త్రీ , పురుషుల కేశ సౌందర్యము చెక్కుచెదిరేది కాదు. నల్లటి నీలాల కురులతో తలవెనుక మోకాళ్ల వరకు అతి పొడవైన కేశ సంపద స్త్రీలకుండేది. పురుషులకు కూడా ఉంగరాల జుట్టు, నల్లటి జులపాలతో, ఒత్తుగా నిగనిగలాడే తలవెంట్రుకలు ఎంతో అందంగా వుండేవి. స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తరువాత స్వదేశంలో విదేశీ విష రసాయనిక పదార్థాల వాడకం మితిమీరిపోయి క్రమ క్రమంగా మన భారతీయుల కేశ సౌందర్యము నాశనమవుతూ వచ్చింది.



కుంకుడు కాయలతో, శీకాకాయలతో, మంగ కాయలతో, చీకిరేణి పొడితో, నల్లని రేగడి మన్నుతో, నల్లని చింతపండు గుజ్జుతో తలస్నానము చేసే పద్ధతులను అనుసరించిన భారతీయులు క్రమ క్రమంగా రకరకాల విదేశీ షాంపుల, సబ్బుల వాడకానికి అలవాటు పడ్డారు. వెంట్రుకలకు బలము కలిగించే ఆహార పదార్థాలను పూర్తిగా వదిలిపెట్టారు. పైపై అందాలకు భ్రమపడి పత్రికలలో, టీవీలలో వచ్చే ప్రకటనలు చూసి మోసపోయి తమ అద్భుత కేశ సౌందర్యాన్ని తామే చేతులారా నాశనం చేసుకొంటూ అతి చిన్న వయసునుంచే తెల్లజుట్టుతో, ఎర్రజుట్టుతో, బట్టతలలతో, ఎలుక తోకల వంటి జడలతో చీకేసిన మామిడి టెంకల్లాంటి తలలతో

వికృతంగా తయారై తమ దుస్థితికి తామే కుమిలిపోతున్నారు. అలాంటి వారంతా ఈ క్రింద చెప్పే యోగాలను ఆచరించి తిరిగి తమ కేశ సౌందర్యాన్ని పొందటానికి ప్రయత్నించగలరని ఆశిస్తున్నాము.

వెంట్రుకల ఆరోగ్యానికి ఏ పదార్థాలు ఆహారంలో సేవించాలి?



వంటల్లో మంచి మేలురకమైన నువ్వులనూనెను తప్పకుండా వాడాలి. నల్లనువ్వులు, ఎండు కొబ్బరి, నల్ల బెల్లము, త్రిఫల రసాయనము ఈ పదార్థాలను కలిపి స్వీట్‌లాగా తయారు చేసిన "కేశామృతము" రెండు పూటలా ఒక చెంచా మోతాదుగా తినాలి. వారానికి ఒకటి లేదా రెండుసార్లు గుంటగలగర ఆకుతో పచ్చడి (గోంగూర పచ్చడిలాగా) తయారు చేసుకొని అన్నములో కలుపుకొని తినాలి. మెంతికూర, వెల్లుల్లి, సునాముఖి, నేలతంగేడు, పాలకూర, పొయిల కూర మొదలైనవి భుజించాలి.

త్రిఫల కల్ప కషాయము



ఒక గాజు గ్లాసు మంచి నీటిలో ఒక చెంచా త్రిఫల కల్ప చూర్ణమును కలిపి రాత్రి నుండి ఉదయము వరకు నానబెట్టి ఉదయము ఆ నీటిని నాలుగవ వంతు మిగిలే వరకు చిన్న మంటపైన మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత తలపైన ఆ కషాయాన్ని సున్నితంగా మర్దన చేస్తూ లోపలికి యింకిపోయేటట్లు చేయాలి. దీనివలన వెంట్రుకల కుదుళ్ళు గట్టిపడి తల పరిశుభ్రమై చక్కటి కేశ సంపద కలుగుతుంది.

★ దీనితోపాటు లోపలికి సేవించటానికి "కేశామృతము", "త్రిఫల రసాయనము", తలస్నానానికి "కేశవృద్ధికర లేపనము" మన ఫార్మసీలో తయారైనవి తెప్పించుకొని వాడుతూవుంటే క్రమంగా మంచి ఫలితము పొందవచ్చు.

ఆయుర్వేద షాంపు



ఇప్పుడు చెప్పబోయే తలస్నాన చూర్ణము మీరు మీ ఇండ్లలోనే సులువుగా చేసుకోవచ్చు. దీనివల్ల వెంట్రుకలకు పూర్తి మేలు జరుగుతుందే కానీ ఏ కీడు జరుగదు. కాబట్టి విశ్వాసంతో, ఓపికతో, పట్టుదలతో దీనిని తయారు చేసుకొని మీ కేశ సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవాలని సూచిస్తున్నాము.

షాంపు తయారీ : కొత్త కుంకుడు కాయలపై పెచ్చుల పొడి 100 గ్రా॥, శీకాకాయల పొడి 100 గ్రా॥, ఉసిరిక కాయల పొడి 100 గ్రా॥, మారేడు పండు గుజ్జు పొడి 100 గ్రా॥, వీటిని విడి విడిగా పొడి చేసుకొని అన్ని కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి.

వాడే విధానము : ఒక పెద్ద గ్లాసు వేడి నీటిలో మగవారికి మూడు చెంచాల పొడి, ఆడ వారికి ఆరు చెంచాల పొడి వేసి దానిలో ఒక నిమ్మపండు రసము పిండి మూతపెట్టి మూడుగంటలు నిలువ వుంచి ఆ తరువాత మూత తీసి చెంచాతో కలబెడితే మంచి సువాసన, నురుగు వస్తుంది. ఈ మిశ్రమ ద్రవ పదార్థాన్ని కొద్ది కొద్దిగా చేతులలో తీసుకొని తలకు రుద్దుకుంటూ స్నానము చేయాలి. వారానికి ఒకసారి లేదా రెండుసార్లు ఈ విధంగా చేస్తూ వుంటే పై పదార్థాల జీవగుణము కేశ మూలములలోకి చొచ్చుకు పోయి వెంట్రుకల కుదుళ్ళను గట్టిపరుస్తుంది. అంతేగాక, తలలో కురుపులు, పుండ్లు, దురద, చుండ్రు మొదలైన సమస్యలను నివారిస్తుంది. వెంట్రుకలకు చక్కటి నునుపు, మెరుపు, నిగారింపు, దృఢత్వము ఇస్తుంది. వెంట్రుకలను సంపూర్ణ ఆరోగ్యముగా ఎల్లవేళలా కాపాడుతుంది.



మూలికలతో షాంపూ పొడి



ఉసిరికకాయబెరడు పొడి, వేపాకుల పొడి, తెల్లచందనం పొడి, బాదంపప్పు పొడి, యష్ఠిమధుకం పొడి - వీటిని సమాన భాగాలు తీసుకొని అన్నీ కలిపి, గాలి చొరబడని డబ్బాలో భద్రపరుచుకోవాలి. స్నానానికి వెళ్ళబోయే ముందు వెంట్రుకలను పాయలుగా విడదీసి ఈ పొడిని వెంట్రుకల కుదుళ్ళ మధ్య చల్లాలి. పది నిమిషాల తర్వాత సన్నటిపళ్ళు కలిగిన దువ్వెనతో వెంట్రుకలను దువ్వేయాలి. అప్పుడు ఈ పొడితో పాటు వెంట్రుకలను అంటి పెట్టుకున్న జిడ్డు, మురికి బయటకు వచ్చేస్తుంది. తర్వాత, కుంకుడుకాయ రసంతో తలారా స్నానం చేయవచ్చు.

లిక్విడ్ హెర్బల్ షాంపు

కుంకుడుకాయల పొడి, గుంటగలగరాకు, నిమ్మకాయ చెక్కలు, టీ పొడి, సంబరేణి ఆకులు వీటిల్లో అన్నింటిని గాని, దొరికినన్నింటిని గాని గుప్పెడు తీసుకొని ఒక గ్లాసు వేడినీళ్ళలో వేయాలి. తర్వాత బాగా గిలగొట్టి, వడపోసుకొని షాంపులాగా వాడుకోవచ్చు.

వెంట్రుకలకు - సుగంధ కేశ ధూపము

(తల స్నానము తర్వాత వెంట్రుకలకు వేసే ధూపము)

గవ్వపలుకు సాంబ్రాణి 150 గ్రా, చందన చూర్ణము 150 గ్రా, జఠామాంసి 60 గ్రా, మరువము 150 గ్రా, అగరుచెక్క పొడి 60 గ్రా, ఏలకుల పొడి 30 గ్రా, దుంపరాష్ట్రము పొడి 30 గ్రా, లవంగపత్రి పొడి 30 గ్రా తీసుకొని వరుసగా ఒకదానిలో ఒకటి కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. స్త్రీలు లేదా పురుషులు స్నానము చేసిన తరువాత ఈ పొడిని



తగినంత మోతాదుగా ఆవు పిడకలతో చేసిన నిప్పులపైన వేసి ఆ పొగను తల వెంట్రుకలకు

పట్టించాలి. దీనివలన తల వెంట్రుకలలో చుండ్రు, పుండ్లు, సన్నటి కురుపులు మొదలైనవి తగ్గిపోవటమే కాక వెంట్రుకలకు మంచి సువాసన, బలము, వర్ణము కలుగుతయ్.

తెల్లవెంట్రుకలు లేకుండా నల్ల వెంట్రుకలు కావాలంటే

కరక్కాయ, ఉసిరిక్కాయ, తాడికాయ, లోహచూర్ణం ఈ వస్తువుల్ని సమాన భాగాలుగా



మంచినీళ్ళతో నూరి, రసం తయారుచేయాలి. ఆ రసానికి సమాన తూకంగా నల్లనువ్వుల నూనె కలపాలి. తరువాత ఆ రసం, మరియు నూనె ఎంత తూకం వుంటుందో, అంత తూకంగా, పచ్చి గుంటగలిజేరు ఆకురసం కలిపి బాగా కలతిప్పాలి. ఆ తరువాత ఆ పదార్థమంతా మట్టికుండలో పోసి, కట్టెల పొయ్యి మీద సన్నటి మంటమీద మరగించాలి. క్రమంగా కుండలో వున్న నీరంతా ఇంకిపోయి, నూనె మాత్రమే మిగులుతుంది. ఆ నూనెను దించి చల్లారిన తరువాత వడపోసి, ఆ నూనె కుండకు పైన మూతపెట్టి నాలుగైదు వరుసలు బట్టవేసి గట్టిగా తాడుతో కట్టి ఆ కుండ మూతిచుట్టు బంక మట్టితో మెత్తి బంధనము చేసి అది ఆరిన తరువాత దానిని నెలరోజులపాటు భూమిలో పాతిపెట్టాలి. నెల తరువాత భూమి నుంచి తీసి, ఆ తైలాన్ని తలకు బాగా మర్దన చేసుకొని, తలకు అరటి ఆకును కట్టాలి. మూడు గంటల తరువాత ఆ ఆకును తీసి త్రిఫల కషాయంతో తలంటుకొని స్నానం చేయాలి. ఇలా చేస్తూ వుంటే క్రమంగా తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లబతయ్. నల్ల వెంట్రుకలు నెరవకుండ తుమ్మెద రెక్కల్లా, నల్లగా నిగనిగలాడుతూ వుంటయ్.

వెంట్రుకలు రాలకుండ

గోరింటపూలు, ఆకులు దంచి రసం తీసి కొబ్బరినూనెతో కాచి, వడపోసుకొని ఆ నూనెను తలకు రాసుకొంటూ వుంటే వెంట్రుకల కుదుళ్ళు గట్టిపడి వూడిపోవటం ఆగిపోతుంది. క్రమంగా తెల్ల వెంట్రుకలు కూడా నల్లగా నిగ నిగ లాడుతూ అందంగా వుంటయ్.



ఊడిన వెంట్రుకలు తిరిగి మొలుచుటకు

కానుగ పూవుల రసాన్ని లేక ఉల్లిగడ్డల రసాన్ని లేక ముల్లంగి దుంప రసాన్ని గానీ ప్రతిరోజూ రాత్రి నిద్రించే ముందు వెంట్రుకలు ఊడిపోయిన చోట ఆ రసము లోపలికి యింకేటట్లు రుద్దాలి. ఉదయంపూట పైన తెలిపిన త్రిఫల కల్ప కషాయముతో కడుగుతూ వుండాలి. దీనితోపాటు పైన తెలిపిన త్రిఫల రసాయనము, కేశామృతము, కేశవృద్ధికర లేపనము వాడుతూ వుంటే క్రమక్రమంగా వెంట్రుకలు వుడిపోయిన చోట తిరిగి మొలుస్తయ్.

వెంట్రుకల రోగాలకు

మన్య ప్రాంతాలల్లో వుండే గిరిజనులు, తమ జుట్టు వూడిపోకుండ, ఆకాలంలో నెరసిపోకుండ, తలరోగాలు రాకుండ వుండటం కోసం, అప్పుడప్పుడు చింతపండు గుజ్జుతో తల రుద్దు కుంటారు. 90 ఏళ్ళ గిరిజన స్త్రీ కి కూడా వెంట్రుకలు వూడవు. ఒక్క వెంట్రుక నెరవదు.

తలవెంట్రుకలకు రక్షణకు తిరుగులేని తలనూనె



కరక చూర్ణము 100గ్రా॥, ఉసిరిక చూర్ణము 100 గ్రా॥, తాడికాయల చూర్ణము 100 గ్రా॥, లోహ భస్మం 100 గ్రా॥ వీటన్నింటినీ నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి 300 గ్రా॥ రసం తీయాలి.

ఆ రసాన్ని ఒక కుండలోపోసి, అందులో 300గ్రా॥ నువ్వుల నూనె, 300 గ్రా॥ గుంట గలగర రసము కలిపి బాగా గిలకొట్టి పొయ్యి మీద పెట్టాలి. సన్నటి మంటమీద మరిగిస్తూ గరిటతో కలబెడుతూ వుండాలి. క్రమంగా కుండలో వున్న నీరంతా ఇంకిపోయి నూనె మాత్రమే మిగులుతుంది. పొయ్యి మీది నుంచి దించి చల్లారిన తరువాత వడబోసి నూనెను వేరు చేయాలి.

ఈ నూనెను మళ్ళీ కొత్త కుండలో పోసి, భూమిలో అయిదడుగుల గొయ్యి తీసి అందులో పెట్టి కుండపైన మూతపెట్టి గట్టిగా గుడ్డతో చుట్టి మట్టిపోసి బూడ్చివేయాలి.



ఈ విధంగా ఒక నెల రోజులపాటు భూమిలోనే వుంచి 31వ రోజు ఆ కుండను బయటికి తీయాలి. ఈ తైలాన్ని ప్రతిరోజు తలకు బాగా మర్దనా చేసి, అరటి ఆకుతో తలకు కట్టుకట్టి, 3 గంటల పాటు అలాగే వుంచాలి.

ఆ తరువాత ఆకు తీసివేసి, కరక ఉసిరి, తాని కాయలతో తయారు చేసిన కషాయంతో తలంటుకొని, తలస్నానం చేయ్యాలి. ఈ విధంగా వారం రోజులు చేసేటప్పటికి తెల్లటి వెంట్రుకలు నల్లగా అవుతయ్. ఎప్పటికీ తెల్లబడవు.

చుండ్రుకు తైలం

తయారీ విధానము : మంచి కొబ్బరి నూనె అరకిలో, అందులో 5 నిమ్మపండ్ల రసం కలిపి, పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నటి సెగ మీద మరిగించాలి. రసము ఇగిరిపోయి నూనె మాత్రమే మిగిలిన తరువాత పాత్రని పొయ్యి మీద నుంచి దించి నూనె చల్లారిన తరువాత వడపోసుకోవాలి. ఇదే చుండ్రు తైలం.

వాడే విధానము : ప్రతిరోజూ ఉదయం గానీ, సాయంత్రం గానీ, ఈ తైలాన్ని తలకు రాసుకొని, అరగంట తరువాత కుంకుడు కాయ పౌడర్‌తో తలస్నానం చేయాలి. తలస్నానం తరువాత ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను నూనె రాయకూడదు. ఈ విధంగా చేస్తూ వుంటే కొద్ది రోజుల్లోనే చుండ్రు, వెంట్రుకలు రాలిపోవడం, తలలో దురద, పేలు ఇలాంటివన్నీ పోయి, వెంట్రుకలు నల్లగా బలంగా పెరుగుతయ్.

కలబందతో - కమనీయ తల తైలం



తయారీ విధానము : కలబంద గుజ్జు 100 గ్రా॥, గుంటగలగరాకు రసం 100 గ్రా॥, నల్ల నువ్వుల నూనె లేక మేలు రకమైన కొబ్బరి నూనె 300 గ్రా॥ తీసుకొని అన్నీ కలిపి మెత్తగా పిసికి గుజ్జులాగా చేసి చిన్న మంటపైన నూనె

మాత్రమే మిగిలేటట్లు మరగబెట్టాలి. పొయ్యిమీద నుంచి దించటానికి పావు గంట ముందు 100 గ్రా॥ గంధకచ్చూరాల పొడి వేసి తరువాత దించుకోవాలి. పదార్థమంతా చల్లబడిన తరువాత పలుచటి బట్టలో వడపోసుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి.



వాడే విధానము : ఈ తైలాన్ని కుటుంబ సభ్యులంతా ప్రతిరోజూ తగినంత మోతాదుగా తల వెంట్రుకల కుదుళ్లకు ఇంకేటట్లుగా మృదువుగా మర్దన చేసుకోవాలి. ఇలా చేస్తూ వుంటే ఎంత కాలం నుంచి తగ్గకుండా పీడిస్తున్న తల దురద, తలలో పుండ్లు, తలలో జిడ్డు, తల మంట మొదలైన సమస్యలు అతి త్వరగా తగ్గిపోయి క్రమ క్రమంగా వెంట్రుకలకు మంచి బలము, మంచి రంగు సంక్రమిస్తయ్.

తెల్ల వెంట్రుకలను శాశ్వతంగా నలుపెక్కించవచ్చు

ఇది జరగాలంటే, పట్టుదల, కార్యదీక్ష, చిత్తశుద్ధి కావాలి. ఈనాడు మనం తినే విష రసాయనిక ఆహారాల వల్ల, చిన్న వయసులోనే వెంట్రుకలు తెల్లబడుతున్నయ్. వాటిని శాశ్వతంగా నలుపుగా వుంచుకోవాలంటే ఓపికగా కష్టపడాలి.

బోడసరం చెట్టు పూలు తెచ్చి నీడలో ఎండబెట్టి దంచి చూర్ణం చేసుకోవాలి. దానితో సమానంగా కండచక్కెర పొడి కలిపి ఉంచుకొని, ఆ చూర్ణాన్ని ప్రతిరోజూ ఉదయం రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా సేవిస్తూ వుంటే ఆరు నెలల నుంచి సంవత్సరంలోపు తెల్ల వెంట్రుకలన్నీ శాశ్వతంగా నలుపెక్కుతయ్. అంతే గాకుండ, యౌవనం స్థిరంగా నిలిచి వుంటుంది. కంటి దృష్టి అమోఘంగా పెరుగుతుంది.

అయితే, ఈ యోగం వాడేటప్పుడు స్త్రీ పురుషులు అమిత శృంగారాన్ని విడిచిపెట్టాలి. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పిన విధంగా చలికాలంలో ప్రతిరోజూ ఒకసారి, వర్షాకాలంలో వారానికి



ఒకసారి, వేసవి కాలంలో పదిహేను రోజులకు ఒకసారి మాత్రమే ఆరోగ్యవంతులైన వారు శృంగారములో పాల్గొనాలి. ఈ నియమాన్ని పాటిస్తూ ఆహారంలో చింతపండును నిషేధించాలి. దానికి బదులు ఎండిన ఉసిరిక కాయల ముక్కలను వేసుకోవచ్చు. ఇంకా, ఆవుపాలు, ఆవు నెయ్యి, ఆవు పెరుగు, ఆవు వెన్న, పుష్కలంగా వాడుకోవచ్చు.

ఇది వాడిన స్త్రీతో పురుషుడు సంభోగించినా, పురుషుడితో స్త్రీ సంభోగించినా జీవితాంతం వారిని మరచిపోలేనంత అమరసౌఖ్యం కలుగుతుంది.

తలలో - పేను కొరుకుడుకు

★ చేదు పొట్ల ఆకురసం వెంట్రుకలు రాలిపోయిన చోట రెండుపూటలా రుద్దుతూ వుంటే 3 నుండి 7 రోజులలో తిరిగి వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.



★ కొబ్బరి నూనెలో ఎండు పొగాకు చితకగొట్టి వేసి నానబెట్టి తరువాత బాగా పిసికి వడకట్టి ఆ నూనెను రోజూ తలకు రాస్తూ వుంటే పేను కొరుకుడు వల్ల ఊడిపోయిన వెంట్రుకలు తిరిగి మొలుస్తయ్.

★ నేలములక వేరు తేనెతో కలిపి మెత్తగా నూరి పేరు కొరుకుడు పైన రెండు పూటలా రుద్దుతూ వుంటే తిరిగి మరలా వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.

★ పల్లేరు పూలు, నువ్వుల పూలు, తేనె, నెయ్యి సమంగా కలిపి నూరి పేను కొరుకుడు పైన లేపనం చేస్తూ వుంటే తప్పకుండ వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.

★ మందార పూలు, నల్ల ఆవు మూత్రంతో కలిపి నూరి పైన రాస్తూ వుంటే పేను కొరుకుడు హరించిపోయి తిరిగి చక్కటి వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.

తలలో పేలు పోవటానికి



★ వారానికి రెండుసార్లు రాత్రి నిద్రపోయే ముందు వేప నూనెను గోరువెచ్చగా తలవెంట్రుకల మూలాలకు బాగా రుద్ది తలకు గుడ్డ కట్టుకొని పడుకొని ఉదయము కుంకుడు కాయల రసముతో స్నానము చేస్తూ వుంటే పేలు సమూలంగా హరించిపోతయ్.

★ వేప గింజలను మంచినీటితో మెత్తగా నూరి తలకు పట్టించి పైన తెలిపిన విధముగా తల స్నానము చేస్తూ వుంటే తలలోని పేలన్నీ హరించిపోయి తిరిగి పుట్టకుండ వుంటయ్.

★ మారేడు చెట్టు వేరును ఆవు మూత్రముతో అరగదీసి ఆ గంధమును తలకు పట్టిస్తూ వుంటే తలలోని చీడ, పేలు, ఈళ్లు నశించిపోతయ్.

★ నేలవేమును మెత్తగా నూరి పైన తెలిపిన విధముగా తలకు పట్టిస్తూ వున్నా లేక ఎండిన నేల వేమును నిప్పులపై వేసి దాని పొగను తలకు పట్టిస్తూ వున్నా, పేలు హరించిపోతయ్.

★ ఆవనూనె 100 గ్రాములు తీసుకొని దానిలో 50 గ్రా॥ చితకకొట్టిన వేప గింజలను వేసి సన్న మంటపైన మరిగించి దించి వడపోసి ఆ నూనె తలకు రాస్తూ వుంటే పేలు హరించిపోతయ్.

తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడటానికి



ఒకపద్ధతి : తగినన్ని పచ్చి ఉసిరిక కాయలు గానీ, ఎండు ఉసిరిక కాయలుగానీ తీసుకొని, ముందుగా లోపలి విత్తనాలు తీసివేయాలి. కాయలపై వుండే పై బెరడును ఒక రాత్రంతా నీళ్ళలో నాన బెట్టాలి. ఉదయం పూట ఆ నీళ్ళు పారబోసి, కాయల బెరడును

ఏడుసార్లు మంచి నీళ్ళతో కడగాలి. తరువాత ఆ బెరడును ఒక పాత్రలో వేసి తగినంత ఆవునెయ్యి కలిపి, పొయ్యి మీద పెట్టి, ఆ బెరడు ముక్కలు మెత్తగా అయ్యే దాకా ఉడక బెట్టాలి. ఆ ఉడక బెట్టిన బెరడును అన్నంలో కలుపుకొని గానీ, లేక విడిగా గానీ తినాలి. ఇలా నెలకు అయిదారు సార్లు చేస్తూ వుంటే క్రమంగా తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లబడతయ్. అంతే గాకుండా, శరీరానికి మంచి బలము, అద్భుతమైన సౌందర్యము చేకూరుతయ్.

రెండో పద్ధతి : ఉసిరికాయల బెరడును పింగాణి గిన్నెలోపోసి, అవి మునిగేంత వరకు రాత్రపూట, గుంటగలగర ఆకు రసం (ఇది ప్రతి పల్లెలో వరిచేల గట్ల మీద పుష్కలంగా దొరుకుతుంది) ఎండలో పెట్టాలి. ఇలా వారం రోజుల పాటు రాత్రిపూట గుంటగలగర ఆకురసం పోయటం పగలు ఎండబెట్టడం చేయాలి. ఎనిమిదో రోజున ఆ ఎండిన బెరడు ముక్కల్ని మెత్తటి చూర్ణంగా దంచి జల్లెడ బెట్టి, వస్త్రఘాళితం చేసి, జాగ్రత్త చేసుకోవాలి.

ఆ చూర్ణాన్ని ప్రతిరోజూ, ఉదయం సాయంత్రం 3 గ్రా॥, చొప్పున తేనెతో కలిపి సేవిస్తుంటే క్రమంగా తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లబడతయ్.

మూడో పద్ధతి

బోడరసం చెట్టు పూలు నీడలో ఎండబెట్టి చూర్ణం చేసి, ప్రతిరోజూ ఆ చూర్ణాన్ని ఉదయం పూట 5 గ్రా॥, మోతాదుగా తేనెతో కలిపి తింటూ వుంటే, మెదడుకు, శిరస్సుకు అమితమైన శక్తి కలిగి తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లబడతయ్. దాంతోపాటు మానసిక జబ్బులు తగ్గిపోతయ్. జ్ఞాపక శక్తి ధారణాశక్తి పెరుగుతుంది.

జుట్టు ముదురు రంగులో కనిపించడం కోసం

గుంటగలగరాకు, సంబరేణి మొక్క, మరువం వీటిని పేస్టులా చేసి తలకు పట్టించి స్నానం చేయాలి. గోరింటాకు, నీలి చెట్టును నలగ్గొట్టి తీసిన రసం, చెంద్ర చెట్టు సారం - వీటితో మంచి హెర్బల్ డై తయారవుతుంది. లేదూ, గోరింటాకు, అక్రోటు చెట్టు బెరడు, టీ ఆకుల పొడి ఇది కూడా మంచి కాంబినేషనే !

గోరింటాకును యధాతథంగా నూరి, పేస్టులా చేసి ఉపయోగించాలి. అక్రోట్ బెరడును నీళ్ళలో కనీసం పన్నెండు గంటల పాటు నానేసి, ఆ నీళ్ళను ఉపయోగించాలి. టీ ఆకుల్ని

వాటి సారం మొత్తం నీళ్ళలో దిగేంత వరకు మరగనిచ్చి, ఆ నీళ్ళని ఉపయోగించాలి. ఫలితం కనిపించాలంటే, వీటనన్నింటినీ ఒకటి రెండు సార్లు ప్రయోగించవలసి వుంటుంది. అలాగే, వీటితోపాటు నిమ్మరసం వెంట్రుకలకు పూస్తే, వెంట్రుకలపై వీటి ప్రభావం ప్రస్ఫుటమవ్వడమే గాకుండా, చాలా కాలం వుంటుంది.

కేశ సౌందర్య తైలం

మల్లెపూవులు 25గ్రా, మరువము 25గ్రా, ధవనము 25గ్రా, మాచిపత్రి 25గ్రా, గుంట గలగరసమూలం 50గ్రా, గాడిదగడపాకు సమూలం 50గ్రా, చందనము 10గ్రా, ఈ ఔషధాల నన్నిటిని కలిపి మెత్తగా నూరాలి. అప్పుడు 300గ్రా. నువ్వుల నూనె తీసుకొని అందులో ఈ నూరిన మూలికల ముద్దను పడవేయాలి. సన్నసెగతో గంట గంట



న్నరసేపు కాచాలి. అప్పటికి మూలికల సత్వం నూనెకు సంక్రమిస్తుంది. తరువాత దించి చల్లారిన తరువాత ఆ మూలికల పిప్పిని కూడా గుడ్డతో పిండి నూనెను వడకట్టుకోవాలి. ఈ నూనెను శరీరానికే కాకుండా ముఖానికి వెంట్రుకలకు కూడా రాసుకోవచ్చు. దీనివలన వెంట్రుకలు నల్లగావత్తుగా పెరుగుతాయి. శరీర దుర్గంధం హరించిపోతుంది. శరీరం సుకుమారంగా చూడముచ్చటగా మారుతుంది. తలకు ఎప్పుడైన రాయవచ్చును.

కానీ శరీరానికి ముఖానికి రాత్రి పడుకునే ముందు రాసుకొని ఉదయమే స్నానం చేయటం బాగుంటుంది.

ముఖ సౌందర్యం హరించడానికి కారణాలు

ఈనాడు ముఖంపైన మొటిమలు కానీ, మచ్చలు కానీ, మంగు కానీ, సోబి కానీ, గుల్లలు గానీ, గుంటలు కానీ కళ్ల చుట్టు నల్లని వలయాలు కానీ లేనివారు చాలా అరుదేనని చెప్పవచ్చు. ముఖ్యంగా యవ్వనంలోకి అడుగుబెట్టే యువతీ యువకులకు కొత్తగా వివాహమైన స్త్రీ పురుషులకు ఈ సమస్యలు ఎక్కువగా వుంటయ్. వీటి నుండి బయటపడటానికి వీరంతా



చర్మ వ్యాధుల వైద్యులను సంప్రదించటం లేక టీవీలలో ప్రకటనలు చూసి రకరకాల క్రీములు, లోషన్‌లు ముఖానికి పూసుకోవటం, మరికొందరు బ్యూటీపార్లర్ల చుట్టూ ప్రదక్షిణాలు చేయటం, ఎన్నిచేసినా ఎంత ఖర్చు పెట్టినా ఆ సమస్యలు పరిష్కారం గాక, అద్దం ముందు కూర్చొని ఆందోళన పడుతూ వుండటం జరుగుతూ వుంది. ఆహారం ద్వారా రోజు శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తున్న విష రసాయనిక పదార్థాల ప్రభావమే ఈ సమస్యలకు మొదటి కారణమని అందరూ గుర్తించాలి. రోజు రోజుకు రక్తంలో విషాలు పేరుకపోతూవుండటం వల్ల ఆ విషాలను శరీరం బయటికి త్రోసివేసే చర్యలో భాగంగా ఈ సమస్యలు కలుగుతూ వుంటయ్.

ఆడవారిలో బహిష్టు సక్రమంగా జరగకపోవడం, కొందరికి నెలల పర్యంతం బహిస్టు రాకపోవటం, మొదలైన గర్భాశయ సమస్యల వల్ల ముఖ సౌందర్యం నాశనం కావటం జరుగుతూ వుంది. కాబట్టి, ఆ యా సమస్యలు వున్న వారు వాటి మూలకారణాలను తెలుసుకొని ఆహార విహారాలను సరిదిద్దుకొని ఈ క్రింద తెలిపే మార్గాలను ఆచరించి తమ ముఖ సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవాలని సూచిస్తున్నాము.

ముదిరి గడ్డ కట్టిన మొటిమలకు



కొంతమంది ఆడపిల్లలకు లేదా మగ పిల్లలకు ముఖాలపైన గడ్డల వలె మొటిమలు ఏర్పడి రాళ్లవలె గట్టిగా వుంటయ్. రక రకాల క్రీములు ఏండ్ల తరబడి పూయటం వల్ల ఈ కఠినమైన రాళ్ల వంటి మొటిమలు ఏర్పడి ముఖము సౌందర్య హీనమవుతుంది. అలాంటి వారు ఈ మార్గాన్ని ఆచరించండి.

ఒక దుంప పసుపు కొమ్ము, ఒక సొంఠి

కొమ్ము తీసుకొని సానరాయి మీద కొంచెము నీరు చిలుకరించి పసుపు కొమ్ముతో పదిసార్లు, సొంఠి కొమ్ముతో పదిసార్లు సాది గంధం తీసి ఆ రెండు గంధాలను కలిపి రాత్రి నిద్రపోయే ముందు మొటిమలపైన లేపనము చేసి ఉదయం గోరువెచ్చటి నీటితో కడుగుతూ వుండాలి. ఈ విధంగా నాలుగైదు రోజులు చేయగానే ఆ మొటిమలు కొంచెము లావుగా మెత్తగా తయారవుతయ్. వాటివల్ల ముఖము కొంచెము వాచినట్లుగా అనిపిస్తుంది.

కానీ, ఇది మొఖము వాయటం కాదు అంతకు ముందు రాళ్లలాగా వున్న మొటిమలలోని పదార్థం ఈ లేపనం వల్ల మెత్తబడి అవి పెద్దగా మారినాయని అర్థం చేసుకొని, కంగారు పడకుండ అదే విధంగా రోజు చేస్తూ వుంటే మరికొన్ని రోజులలో ఆ మొటిమలు మొన తేలుతయ్.

అప్పుడు మెల్లగా వాటి కుదుళ్లను నొక్కితే లోపలి కొవ్వు పదార్థమంతా బయటికి వస్తుంది. ఈ విధంగా అన్ని మొటిమలలోని మలిన వ్యర్థ పదార్థాలను బయటికి తీసివేసిన తరువాత చిన్న చిన్న మచ్చలు వుండిపోతయ్. వాటిపైన ఈ క్రింద చెప్పబోయే టమెటో ప్రయోగాన్ని ఆచరించండి.

టమోటో, క్యారట్, బీట్‌రూట్‌ల పానీయం మరియు ముఖ లేపనం



అయిదు దేశవాళీ టమోటాలు, ఒక క్యారెట్, 10 గ్రాముల బీట్‌రూట్ ముక్క కలిపి కొంచెం నీటితో మెత్తగా దంచి లేదా గ్రైండ్ చేసి రసము తీసి బట్టలో వడపోసుకొని మిగిలిన పిప్పిని జాగ్రత్తగా పక్కనపెట్టుకొని, ఆ రసములో ఒక చెంచా తేనె కలిపి తాగాలి.

మిగిలిన పిప్పిని తగినంత పాల మీద మీగడతో కలిపి మెత్తగా నూరి ఆ ముద్దను ముఖము పైన అంటించుకోవాలి. అరగంట లేదా ఒక గంట తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి.

ఈ రెండు ప్రయోగాలు చేస్తూ వుంటే క్రమంగా రక్తం పూర్తిగా పరిశుభ్రమై ముఖానికి మంచి వర్చస్సు, తేజస్సు, కాంతి, నునుపు, మెరుపు కలుగుతయ్.



మొటిమలకు మరికొన్ని వంటింటి యోగాలు

★ సొంఠి, లవంగాలు నీటితో మెత్తగా నూరి లేపనం చేస్తూ వుంటే మొటిమలు తగ్గిపోతయ్.

★ జాజికాయను నీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని లేపనం చేస్తూ వున్నా మొటిమలు తగ్గిపోతయ్.

★ నీరుల్లి గడ్డను సగానికి కోసి ఆ ముక్కను మొటిమలపై రుద్దుతూ వుంటే తగ్గిపోతయ్.

★ బియ్యం కడిగిన నీటిని మొటిమలపైన మృదువుగా రుద్దుతూ వుంటే తగ్గిపోతయ్.

★ కస్తూరి పసుపును నిమ్మరసంతో సాది తీసిన గంధం రాస్తూ వుంటే మొటిమలు తగ్గుతయ్.

ముఖముపై మచ్చలకు - ముచ్చటైన యోగాలు



★ ఎర్రకందిపప్పు కొద్దిగా కర్పూరం,పాలతో కలిపి మెత్తగా నూరి మచ్చలమీద లేపనం చేసుకొని ఉదయం గోరువెచ్చని నీటితో కడుగుతూ వుంటే క్రమంగా మచ్చలన్నీ మాయమై పోతయ్. అదేవిధంగా ఎర్ర కందిపప్పును నిమ్మపండు రసంతో నూరి ముఖానికి రాస్తూ వున్నా మచ్చలు తగ్గిపోతయ్.

★ఒక గిన్నెలో నాటుకోడిగుడ్డులోని తెల్లసొనను తీసుకొని ఆ సొనతో మచ్చలపైన రుద్దుతూ వుంటే అతి త్వరగా ముఖముపైన గానీ, శరీరముపైన గానీ ఏర్పడిన మచ్చలు తగ్గిపోతయ్.

★ జటామాంసిని నీళ్లతో మెత్తగా నూరి దాన్ని రాత్రిపూట ముఖానికి పూసుకొని ఉదయం

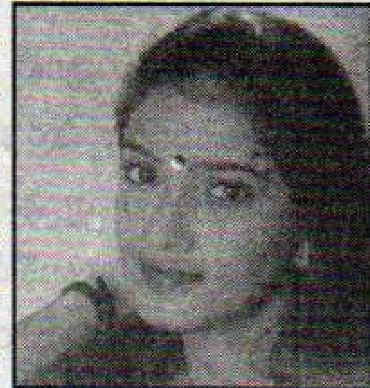
కడుగుతూవుంటే ముఖముపై వచ్చే మంగు మచ్చలు, శోభి (సిబ్బెం) మచ్చలు క్రమంగా హరించిపోయి ముఖము అందముగా ప్రకాశిస్తుంది.



★ పసుపు చెట్టు పువ్వులను దంచి తీసిన రసం రాస్తూ వుంటే ముఖముపైన శరీరం పైన వచ్చే శోభి (సిబ్బెం) మచ్చలు హరించిపోతయ్.

★ఒకరాగిపాత్రలో పావులీటరు నిమ్మరసం పోసి 24 గంటలు నిలువ వుంచి దాంట్లో అరపావు లీటరు తులసి రసం, అర పావు లీటరు కసివింద ఆకుల రసం పోసి కలిపి ఒక రోజంతా మంచి ఎండలో పెట్టాలి. తరువాత, ఈ పదార్థాన్ని సీసాలో పోసి భద్రపరచుకొని ప్రతిరాత్రి పడుకోయే ముందు తగినంత పదార్థాన్ని ముఖానికి మృదువుగా మర్ధన చేసుకొని, ఉదయం గోరువెచ్చని నీటితో కడుక్కొంటూ వుంటే చర్మముపై వుండే మచ్చలు, పొక్కులు, హరించిపోయి ముఖానికి కాంతి, అందము, తేజస్సు కలుగుతయ్.

చూడచక్కని అందం



★ ఉసిరికాయవలపు కరక్కాయవలపు, నాగకేసరాలు, వట్టివేళ్ళు, తుంగముస్తలు, చందనము వీటిని సమ భాగాలుగా తీసుకొని కొద్దినీళ్ళు చేర్చి ముద్దగా నూరాలి. దానిని శరీరానికి ముఖానికి నలుగుపెట్టుకొని గంట, గంటన్నర ఆగి స్నానం శీకాయతోగాని కుంకుడు కాయతోగాని చేయాలి. ఇలా రోజూ చేస్తుంటే శరీర దుర్గంధము, చర్మరోగాలు హరించి పోతాయి. శరీరం సుగంధ భరితంగానూ చూడచక్కగానూ తయారవుతుంది.

ఈ శరీర దుర్గంధం వున్న వారు చేపలు, మాంసము, పప్పు పదార్థములు కొవ్వు పెంచే పదార్థములు తినటం మానాలి. ఆకుకూరలు పళ్ళు, పళ్ళరసాలు ఎక్కువగా వాడుకోవాలి.



అది ముఖమా? చంద్రబింబమా ?

పచ్చి పసుపు, నువ్వులు సమభాగముగా మంచినీటితో మెత్తగనూరి రాత్రిపూట ముఖమునకు పట్టించాలి. ఉదయమే గోరువెచ్చని నీటితో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇలా చేస్తూ వుంటే క్రమంగా, ముఖంపైన మంగు, శోభి, మచ్చలు, హరించిపోయి ముఖం చంద్రబింబంలా తయారవుతుంది.

రక్త శుద్ధి - సౌందర్య వృద్ధి

ప్రతిరోజూ 10 గ్రా॥ నెయ్యిలో 10 మిరియాలు వేసి బాండీలో బాగా వేయించి మిరియాలు తీసి పారవేసి, ఆ నేతిని రొట్టెతోగానీ అన్నంతోగాని కలుపుకొని తింటూ వుంటే నెల రోజుల్లో రక్తశుద్ధి అవుతుంది. సౌందర్యం వృద్ధి అవుతుంది.

స్త్రీల ముఖ సౌందర్యం



గేదెపాలు, పసుపు, మానుపసుపు, మంజిష్ట, ఎర్ర చందనం వీటిని సమాన భాగాలుగా మెత్తటి గంధంలాగా నూరి రాత్రిపూట ముఖానికి పట్టించి ఉదయం గోరువెచ్చని నీళ్ళతో కడగాలి. ఇలా చేస్తూ వుంటే కొద్ది రోజుల్లోనే ముఖం చంద్రబింబంలా మారుతుంది.

★ ముఖ సౌందర్యం కోసం మన ఫార్మసీలో మనం తయారుచేసిన 1) సుగంధ లేహ్యం 2) కుంకుమాది తైలం 3) ముఖ సౌందర్య లేపనం 4) త్రిఫల రసాయనం వీటిని మన కార్యాలయానికి ఫోను చేసి వివరాలు తెలుసుకొని తెప్పించుకొని వాడుకొని మీ సౌందర్యాన్ని పెంపొందించుకోవచ్చు.

అగ్ని దగ్ధ వ్రణ తైలము



చందనము 100 గ్రా॥, మర్రి వూడ కొనలు 100గ్రా॥, మంజిష్ఠ 100 గ్రా॥, అతిమధురము 100 గ్రా॥, గరిక 100 గ్రా॥, రసకర్పూరం 100 గ్రా॥, ఆరెపూవు 100 గ్రా॥, ఇవన్నీ చూర్ణాలుగా తయారుచేసుకొని, అందులో 700 గ్రా॥ నీళ్ళు, 700 గ్రా॥ ఆవుపాలు, 700 గ్రా॥ నువ్వులనూనె కలిపి, బాగా కలబెట్టాలి. తరువాత ఆ పాత్రను పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నటి మంట మీద మరగబెట్టాలి. మరిగేటప్పుడు కొయ్యగరిటతో బాగా కలదిప్పుతూ వుండాలి.

క్రమంగా పాత్రలోని నీరు, పాలు, మరిగిపోయి, నూనె మాత్రమే మిగులుతుంది. నూనె చల్లబడిన తరువాత వడపోసుకోవాలి. ఇదే అగ్నిదగ్ధ వ్రణ తైలం, దీనిని కాలిన గాయాల మీద రోజుకు మూడు నాలుగుసార్లు లేపనంచేస్తూ వుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే కాలిన గాయాలు మానిపోతయ్. కొత్త మాంసం పుట్టి క్రమంగా గాయపు మచ్చలు కూడా చర్మంలో కలసిపోతయ్.

చర్మ సౌందర్యం ఎందుకు హరించిపోతుంది?



ఈ ఆధునిక యుగంలో చాలామందికి శరీరానికి పనిలేకుండా పోయింది. తినటం, కూర్చోవటం, ఎక్కువ సమయం మనసుతోనే పనిచేయటం జరుగుతుంది. శరీరానికి ఏ కొద్ది పాటి వ్యాయామమైనా లేకపోవటం వల్ల, ఆహార పదార్థాల ద్వారా లోపలికి పోయిన మలిన పదార్థాలు చెమట ద్వారా బయటికి వచ్చే అవకాశం లేకుండా పోతుంది. కనీసం నెలకు ఒకసారైనా శరీరమంతా తైలమర్దనం చేసుకొని రక్తప్రసరణను క్రమబద్ధం చేసుకొని స్నానం చేసేవాళ్లు ఈనాడు ఒక్కరైనాలేరని చెప్పవచ్చు. అంతేగాకుండా, మన దేశ వాతావరణానికి అనుగుణంగా ఎన్నో తరాల నాడు మన మహర్షులు మనకు అలవాటు చేసిన సున్నిపిండి వంటి స్నాన చూర్ణాల

వాడకం పూర్తిగా తగ్గిపోయి, రసాయనిక పదార్థాలతో తయారైన సబ్బుల వాడకం పెరిగిపోయింది. ఈ విధానం వల్ల చర్మ రంధ్రాలు క్రమంగా మూసుకుపోయి మలిన పదార్థాలను విసర్జించ లేకపోవడం వల్ల అనేక రకాల చర్మసమస్యలు కలుగుతున్నయ్. చర్మం నల్లగా మారటం, గరుకుగా మారటం, పొడి పొడిగా మారి పొలుసులు లేవటం, చర్మంపైన మచ్చలు, దురదలు రావటం వంటి రకరకాల సమస్యలతో భారతీయుల చర్మ సౌందర్యం నానాటికీ క్షీణించిపోతుంది. అలాంటి వారు ఈ దిగువ చెప్పే యోగాలు ఆచరించి తమ చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవాలని సూచిస్తున్నాం.

చర్మసౌందర్యానికి పాటించవలసిన నియమములు



★ రోజూ ఒక గంటసేపైనా వ్యాయామం, ప్రాణాయామం, ధ్యానం అలవాటు చేసుకోవాలి.

★ సబ్బుల వాడకం పూర్తిగా నిషేధించి, సుగంధ స్నాన చూర్ణాలనే వాడాలి.

★ వారానికి ఒకసారి తప్పకుండా వర్షాకాలంలో, చలికాలంలో నువ్వుల నూనెతోటి, ఎండకాలంలో ఆముదము లేక ఆలీవ్ నూనె తోటి శరీరమంతా మర్దన చేసుకోవాలి.

★ రోజూ స్నానం చేసేటప్పుడు అవయవాలను బాగా రుద్దుకొని స్నానం చేయాలి.

★ చర్మానికి బాగా గాలి తగిలేటట్లు వదులైన నూలు బట్టలనే ధరించాలి.

సుగంధ స్నాన చూర్ణము



తయారీ విధానము : చెంగల్వ కోష్టు 50 గ్రా, జటామాంసి 50గ్రా, కస్తూరి పసుపు 50 గ్రా, తుంగగడ్డలు 50 గ్రా, తామరపూలు 50 గ్రా, రోజాపూలు 50 గ్రా, దోరగా వేయించిన గసగసాల పొడి 50 గ్రా, పొగడపూలు 50 గ్రా, చందనము పొడి 50 గ్రా, ఆకుపత్రి 50 గ్రా, కమలాపండ్ల పై తోలుపొడి



50 గ్రా, వట్టివేర్లు 50 గ్రా, మరువము 50 గ్రా, ధవనము 50 గ్రా, ఈ ప్రకారముగా అన్ని చూర్ణములను కలిపి వుంచుకొని ఈ మొత్తము చూర్ణమునకు సమానముగా దోరగా వేయించిన చిరిశనగల పిండిగానీ, ఎర్రశనగలపిండిగానీ కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి.

వాడే విధానము : స్నానము చేసేముందు తగినంత చూర్ణాన్ని పన్నీరు లేదా మంచినీటిలో కలిపి మెత్తగా చేసి వంటికి నలుగు పెట్టుకొని అది ఆరిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానము చేయాలి. లేదా ఒకేసారి స్నానము చేసే సమయములోనే ఈ పొడిని పైన తెలిపినట్లుగా వంటికి రుద్దుకొని స్నానము చేయవచ్చు.

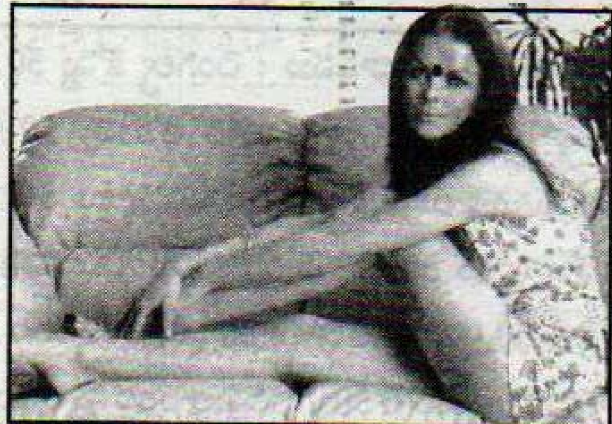
ఉపయోగములు : ఈ పొడితో స్నానము చేయుట వలన మనస్సుకు సంతోషము, శరీరమునకు చురుకుదనము కలుగుతుంది. వంటి దురదలు, దుర్వాసన, మురికి పూర్తిగా హరించిపోయి, చర్మము మృదువుగా సుగంధయుక్తముగా కాంతివంతముగా తయారౌతుంది.

చర్మసౌందర్యమునకు

★ సీమ అవిసెగింజలు, మినపప్పు, గోధుమలు, పిప్పళ్ల చూర్ణం వీటిని సమంగా కలిపి మెత్తగా చూర్ణించి రోజు తగినంత పొడిలో నెయ్యి కలిపి నూరి నలుగుపెట్టుకొంటూ వుంటే శరీరమునకు రతిమన్మధుల వంటి కాంతి కలుగుతుంది.

శరీర సుగంధానికి

★ వేపాకులు, కరక్కాయులవలుపు, లొద్దుగచెక్క అరటి పట్ట (బోదె) వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని నీళ్ళు చేర్చి నూరాలి. ఆ నూరిన ముద్దను శరీరానికి నలుగు పెట్టుకోవాలి. ఒకగంట ఆగి స్నానం చేయాలి. స్నానానికి శీకాయపొడి గాని,



కుంకుడురసంగాని వాడాలి. ఇలా రోజూ చేస్తూ వుంటే కొద్ది రోజులలోనే శరీర దుర్గంధం హరించిపోతుంది.

శరీర తేజస్సుకు



★ వేపాకులు, వట్టివేళ్ళు, చందనము, నాగకేసరాలు, తుంగముస్తలు, వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని నీళ్ళు చేర్చి ముద్దగా నూరాలి. దానితో శరీరానికి నలుగుపెట్టుకోవాలి. దీనిని ముఖానికి కూడా పెట్టుకోవచ్చును.

ఒక గంట గంటన్నర ఆగి తరువాత శీకాయతోగాని కుంకుడుగాయతోగాని స్నానం చేయాలి. ఇలా రోజూ చేస్తుంటే కొద్దిరోజులలో శరీర దుర్గంధం హరించిపోతుంది. శరీరానికి మంచి తేజస్సు వస్తుంది.

స్త్రీల శరీరం రంగు సుందరంగా మారాలంటే ?

కరక్కాయ పెచ్చులు, లొద్దుగ చెక్క వేపాకులు, దానిమ్మకాయల బెరడు, మామిడి చెట్టు బెరడు, ఇవన్నీ సమాన భాగాలుగా, మెత్తటి చూర్ణంగా తయారు చేసి నీళ్ళతో మెత్తగా గంధంలా నూరి, ఆ గంధాన్ని స్త్రీలు, ప్రతిరోజు వంటికి నలుగు బెట్టుకొని, అరగంట ఆగి, స్నానం చేస్తూ వుంటే శరీరానికి మంచి కాంతి, నునుపు రంగు కలుగుతయ్.



స్నానానికి ఔషధ జలం

స్నానం చేసే నీళ్ళలో కొద్దిగా ఉప్పు, నిమ్మకాయ రసం కలిపి, స్నానం చేస్తూ వుంటే చర్మ వ్యాధులు రాకుండా, శరీరమంతా కాంతివంతంగా కాపాడబడుతుంది.

పాదసౌందర్యం

స్త్రీల పాదాలు ఎక్కువగా బట్టలు ఉతికే టప్పుడు, ఇళ్ళు కడిగేటప్పుడు అంట్లు తోమే టప్పుడు నీళ్ళలో తడుస్తుంటయ్. దానివల్ల పాదాలు పగలటం జరుగుతుంది.

గుగ్గిలం, మైనం, నెయ్యి, బెల్లం ఇవి సమంగా మెత్తగా నూరి పాదాలకు లేపనం చేస్తే పాద వ్యాధులు హరించి, పాదాలు లేత తామర రేకుల్లా మృదువుగా మారతయ్.

శరీర దుర్వాసన పోవడానికి

ఇక శరీర దుర్వాసన పోవటానికి మారేడు ఆకుల రసం వళ్ళంతా లేపనం చేసుకొని ఒక గంట ఆరనిచ్చి స్నానం చేస్తూ వుండాలి. దాంతో పాటు ఆ రసాన్ని రోజుకు మూడు నాలుగు స్పూన్‌లు నీళ్ళతో కలిపి, లోపలికి తీసుకోవాలి. ఈ విధంగా చేస్తే కొద్ది రోజుల్లోనే శరీర దుర్గంధం నశించి శరీరమంతా మంచి సువాసనతో వుంటుంది అని చక్రదత్తుడు చెప్పాడు.

సౌందర్య తైలము



మర్రి బెరడు 125 గ్రా॥, మేడి బెరడు 125 గ్రా॥, రావిబెరడు 125 గ్రా॥, జువ్వి బెరడు 125 గ్రా॥, అంబాళము బెరడు 125 గ్రా॥, ఇవన్నీ విడివిడిగా మెత్తటి చూర్ణాలుగా తయారుచేసి, ఒక కొత్త కుండలో వేసి, అందులో 20 కేజీల నీళ్ళు పొయ్యాలి. ఆ కుండను పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నటి మంట మీద మరగ బెట్టి పాత్రలోని నీళ్ళు 5 కేజీలు మిగిలిన తరువాత, పాత్రని దించి, వడపోసి కషాయాన్ని సిద్ధం చేసుకోవాలి.

ఆ కషాయాన్ని మరొక కొత్తకుండలో పోసి, అందులో 5 కేజీల ఆవుపాలు, 5 కేజీల నువ్వుల నూనె కలపాలి. ఇంకా, మంజిష్ఠ 25 గ్రా॥, పసుపు



25 గ్రా॥, మానుపసుపు 25 గ్రా॥, లొద్దుగ చెక్క 25 గ్రా॥, మర్రి చిగుళ్ళు 25 గ్రా॥, నాగకేసరాలు 25 గ్రా॥, చందనము 25 గ్రా॥, కుంకుమ పువ్వు 25 గ్రా॥,చ తామర గింజలు, పాదరసము 25 గ్రా॥, గంధకము 25 గ్రా॥ చూర్ణాలను కూడా కలిపి, బాగా కలబెట్టి సన్నటి మంటమీద మరగబెట్టాలి. పాత్రలోని నీరు పాలు, ఇగిరిపోయి నూనె మాత్రమే మిగులుతుంది. పాత్రను దించి వడపోసుకొని నూనెను తయారు చేసుకోవాలి.

ఈ నూనెను ప్రతిరోజూ మొఖానికి, శరీరానికి రాత్రిపూట రాసుకొని ఉదయమే సున్నిపిండితో స్నానం చేస్తూ వుంటే మొఖం మీద వుండే మొటిమలు మచ్చలు మంగు, హరించిపోయి, ఏడు రోజుల్లో ముఖం, శరీరం చంద్రునితో సమానంగా కాంతివంతం అవుతుంది.

తామర తైలము

వాము 100 గ్రా॥, జిల్లేడు పాలు 200 గ్రా॥, నువ్వుల నూనె 100 గ్రా॥, సేకరించాలి. ముందుగా వామును జిల్లేడు పాలతో నూరి పకోడీల వలె చేసి, నువ్వుల నూనెలో వేసి వేయించాలి. పకోడీలు బాగా నల్లబడిన తరువాత, నూనె దించి వడపోసుకొని చల్లారిన తరువాత, ఒక సీసాలో పోసి భద్రపరచుకోవాలి. రాత్రి పడుకోబోయేముందు, తామర వున్నచోట ఈ తైలమును మర్ధనా చేస్తూ వుంటే కొద్ది రోజుల్లోనే తామర వ్యాధి సమూలంగా హరించిపోతుంది.

కంటి చూపు ఎందుకు దెబ్బతింటుంది ? కంటి చూపు ఎలా మెరుగుపరుచుకోవాలి ?



ఈ ఆధునిక కాలంలో వున్నన్ని కళ్ళ రోగాలు, 50 యేండ్లకు ముందు మన దేశంలో ఖచ్చితంగా లేవు. పండిపోయిన వృద్ధాప్య దశలో కూడా మన పెద్దలు కళ్ల జోడుతో అవసరం లేకుండా సూదిలో దారము గుచ్చటం ఎవరికి వారే తోడు లేకుండా

వారి పనులు చేసుకోవడం మన ఇండ్లలో మనం చూచి వున్నాం. మరి ఈనాడు పుట్టిన దగ్గర్నుంచే కంటి రోగాలు ఎందుకు ప్రారంభం అవుతున్నయ్ ? పిల్లలకు చదువుకునే వయసు నుండే



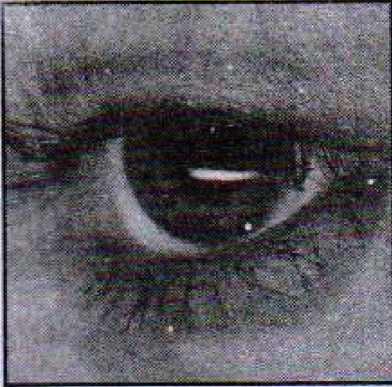
భూతద్దాల వంటి కళ్లజోళ్లు ఎందుకు పెడుతున్నారు? దాదాపు ప్రతి మనిషికి కంటి చూపు తగ్గటం, కళ్లవెంట నీరు కారటం, కంటి ఎరుపులు, కంటి మంటలు, కంట్లో పొరలు, కంట్లో పూలు, కంట్లో నీరు కాసులు మొదలైన నానా కంటి రోగాలు ఎందుకొస్తున్నయ్? ఈ ప్రశ్నలకు మనం ఆచరిస్తున్న తప్పుడు జీవన విధానమే కారణము అనే జవాబు మనం చెప్పుకోక తప్పదు. రోజు గంటల తరబడి టీ.వీల ముందు, కంప్యూటర్ల ముందు దగ్గరగా కూర్చోని చూడటం కంటి వ్యాయామం గానీ, కంటి మర్దన గానీ కళ్లకు బలమిచ్చే ఆహార పదార్థాలను భుజించటం కానీ ఏ ఒక్కరు చేయటం లేదు. శరీరంలో అన్నీ అవయవాలకన్నా కళ్లు అతి ప్రధానమైనవని ఎంత శ్రమపడి అయినా మానవులు తమ కళ్లను తాము కాపాడుకోవాలని పెద్దలు సూచించారు. ఇప్పటికైనా మనం కళ్లు తెరిచి మన కళ్ళను మనమే కాపాడుకుందాం, అని మీరు గట్టి నిర్ణయం తీసుకొని ఈ క్రింద చెప్పబోయే సులభ మార్గాలను ఆచరించి కళ్లను కాపాడు కోవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

కళ్ళకు కమ్మని కూర - తెల్లని గలిజేరు



తెల్లగలిజేరు దాదాపు అన్ని ప్రాంతాలలో పంట పొలాలలో నీటి చెమ్మ వుండే ప్రదేశాలలో బాగా దొరుకుతుంది. అనేక తరతరాలుగా మన దేశంలో ప్రతి గ్రామంలో, ప్రతి ఇంటిలో ఈ తెల్ల గలిజేరు ఆకును పప్పులో వేసుకొని కూరగా వండుకొని తినే అలవాటు వుండేది. దీనివలనే మన పూర్వికులకు కంటి దృష్టి నూరేళ్ల వరకు తగ్గేది కాదు. ఈనాడు ఆ విజ్ఞానం లేకపోవడం వలన ఈ కూరను మనం మర్చిపోయాం. ఇప్పటికైనా మళ్లీ గుర్తు చేసుకొని ఈ మొక్క తెలియకపోతే పెద్దవారిని అడిగి తెలుసుకొని కమ్మగా కూర వండుకొని హాయిగా తిని మీ కళ్ళను మీరే కాపాడుకోండి.

గుండ్రని కళ్ళకు - గుంట గలిజేరు పచ్చడి మరియు కాటుక



గుంట గలగరను కొన్ని ప్రాంతాలలో గుంట గలిజేరు అని కాటుకాకు అంటారు. దాదాపుగా ఈ మొక్క తెలియని గ్రామీణులు వుండరు. తడి వున్న ప్రాంతాలలో ఈ మొక్కలు విస్తారంగా దొరుకుతయ్. దీనిని వాడుకోవాలనుకునేవారు కొంచెము ప్రయత్నం చేస్తే వీటిని తెలుసుకొని కొన్ని మొక్కలు తెచ్చి ఇంటిలో నేలలో గానీ, కుండీలలలోగానీ వేయవచ్చు. వీటి కొమ్మలు గిల్లి భూమిలో పెడితే మళ్లీ చెట్లు వస్తూ వుంటయ్. కాబట్టి, ఒక్క మొక్క ద్వారా ఎన్ని వందల, వేల మొక్కలనైనా మనము సృష్టించు కోవచ్చు.

పచ్చడి లేక పప్పుకూర : మనము గోంగూరు ఆకుతో పచ్చడి ఎలా చేసుకుంటామో అదే విధంగా ఈ గుంట గలగర ఆకుతో పచ్చడిగా గానీ, లేక పప్పులో కలిపి పప్పు కూరగా గానీ వండుకొని తింటూ వుంటే క్రమంగా కంటి నరాలకు శక్తి కలిగి చక్కటి కంటి చూపు కలుగుతుంది.

గుంటగలగర కాటుక : పచ్చి గుంట గలగర మొక్కలను తీసుకొచ్చి శుభ్రంగా కడిగి నీళ్లు కలపకుండా రోటిలో దంచి దానిని పలుచని బట్టలో వేసి పిండి రసము తీసి సిద్ధంగా పెట్టుకోవాలి. ఒక మీటరు నూలు (కాటన్ బట్ట) కొత్తది తెచ్చి దానిలోని గంజి పోయేటట్లుగా నీటిలో నానబెట్టి పిండి ఎండబెట్టుకొని వుంచుకోవాలి. ఈ బట్టను గుంట గలగర ఆకు రసములో ముంచి నీడలో గాలి తగిలేటట్లుగా ఆ బట్టను ఆరబెట్టాలి. ఆరిన తరువాత మళ్లీ గుంట గర గర రసములో ముంచి మళ్లీ ఆరబెట్టాలి.

ఈ విధంగా ఏడుసార్లు చేసిన తరువాత ఆ బట్టను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కత్తిరించి వాటిని మడిచి దీపములో వేసే వత్తిలాగా గుండ్రంగా చుట్టుకోవాలి. ఒక గాజు సీసాలో మంచి మేలురకమైన నువ్వుల నూనె పోసి దాని మూతికి రంధ్రం చేసి దానికి పైన తయారు చేసుకొన్న

వత్తిని తొడిగి మూత బిగించాలి. ఈ సీసా చుట్టూ త్రికోణాకారంలో మూడు ఇటుక రాళ్ళు నిలబెట్టి, పైన రాగి పళ్లాన్ని బోర్లించి దీపము వెలిగించాలి. దీపము మంట పళ్లేనికి తగిలేటట్లుగా



అమర్చుకోవాలి. ఈ విధంగా వొత్తి మొత్తము కాలిపోయిన తరువాత పళ్లెము చల్లారిన తరువాత దించి ఏదైనా తాటాకుతో గానీ, మరేదైనా సన్నటి పుల్లతో గానీ పళ్లాన్ని గీకి ఆ మసినంతా కాటుక భరిణెలోకి చేర్చుకోవాలి. దానిలో రెండు మూడు చుక్కలు నాటు ఆవు నెయ్యి, కంది గింజంత పచ్చకర్పూరం (భీమ సేని కర్పూరం) కలిపి వుంచుకోవాలి.

వాడే విధానము, ఉపయోగము : రోజూ రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఈ కాటుకను పెసరబద్దంత మోతాదుగా కళ్లల్లో పెట్టుకొని నిద్రిస్తూ వుంటే క్రమంగా కళ్లకు మంచి దృష్టి బలము, చక్కటి ఆకృతి కలుగుతయ్.

★ పైన తెలిపిన గుంటగలగర కాటుక లాగే తెల్ల ఉల్లిగడ్డల (ఆనియన్) రసముతో కూడ కాటుకను తయారు చేసుకొని వాడుకోవచ్చు.

త్రిఫలామృత జలంతో - తిరుగులేని కంటి చూపు

ఒక గ్లాసు మంచి నీటిలో ఒక చెంచా త్రిఫల కల్పం చూర్ణం వేసి రాత్రి నుంచి ఉదయం వరకు నానబెట్టి, ఉదయం బట్టలో వడపోసి ఈ అమృతజలంతో మూసుకున్న కళ్ళపైన కొద్ది కొద్దిగా కళ్లు కడిగినట్లుగా రోజూ కడుగుతూ వుండాలి. దీనివలన సమస్త నేత్ర రోగాలు క్రమ క్రమంగా తొలగిపోయి కన్నులకు చల్లదనము, చక్కటి చూపు కలుగుతయ్. కళ్ల క్రింద గుంటలు తొలగిపోతయ్. కంటి రెప్పల వెంట్రుకలు, కనుబొమ్మల వెంట్రుకలు ఊడకుండ గట్టిపడతయ్. కళ్ళలో వచ్చే కురుపులు, ఎరుపులు, కంటి కలకలు తగ్గిపోతయ్.

దీన్ని కనీసం ఒక వంద రోజులు పాటించిన వారికి చక్కటి ఫలితం కనిపిస్తుంది. ఇదే విధానము నిత్య జీవితంలో దినచర్యలో ఒక భాగంగా ప్రతిరోజూ ఆచరిస్తూ జీవిత కాలమంతా కళ్ల జోడుతో పనిలేకుండా నేత్రాలను కాపాడుకోవచ్చు.

బాదంపాలతో - భలే మంచి నేత్ర సౌందర్యం



ప్రతిరోజూ ఉదయం పూట ఒక గ్లాసు నీటిలో ఆరు బాదం పప్పులు వేసి సాయంత్రం వరకు నానబెట్టి నీరు తీసివేసి ఆ పప్పులపై వుండే తోలును తీసివేసి వాటిని మెత్తగా చితకకొట్టి ఒక గ్లాసు పాలలో వేసి, వీటితోపాటు నాలుగు నల్ల మిరియాలు, ఒక టీ స్పూన్ సోంపు గింజల పొడి అందులో వేసి మూడుపొంగులు పొంగేవరకు చిన్న మంటపైన మరిగించి వడపోసి తగినంత కండ చక్కెరకలిపి రోజుసాయంత్రం గానీ లేక నిద్రపోయే ముందు గానీ పిల్లలు పెద్దలు తాగుతూ వుండాలి.

ఉపయోగములు : బాదం పప్పు చూడ్డానికి మన కంటి ఆకారంలాగా వుంటుంది. భగవంతుడు కళ్ళను కాపాడుకోవడానికికోసమే ఈ బాదం పప్పును సృష్టించాడని సులువుగా తెలుసుకోవచ్చు. ఈ విధంగా రోజు వాడటం వల్ల కంటి నరాలకు అద్భుతమైన దృఢత్వము కలుగుతుంది. మసకలు కంటి బలహీనతలు మొదలైన అనేక నేత్ర సమస్యలు అతి సులువుగా నివారించబడతయ్. అంతేగాకుండా, పిల్లల లేక పెద్దల మెదడుకు కూడా అపారమైన శక్తి పెరుగుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి మనోధైర్యము, ఏకాగ్రత, బుద్ధికుశలత, ధారణాశక్తి పెంపొందుతయ్. ఇంకా, దీనిని వరుసగా వాడుతూ వుంటే కృశించిపోయిన బలహీన శరీరము కూడా బలవత్తరముగా కూడా తయారవుతుంది. సర్వాంగాలు సంపూర్ణమైన పుష్టితో సౌందర్యవంతంగా తీర్చిదిద్దబడతయ్. కీళ్ళ నొప్పులు, అరిగిపోయిన కీళ్ళు, తిరిగి మరలా బాగుపడి మంచి నడక వస్తుంది. కుటుంబ సభ్యులంతా వాడుకోదగిన కమ్మని ఆహారం ఇది.

నల్ల ఆవు మూత్రంతో - నాణ్యమైన కంటి చూపు

తయారీ విధానము : బాగా ఆరోగ్యంగా వున్న మన దేశవాళీ నల్లని నాటు ఆవు నుండి ఉదయం పూట ఒకగ్లాసు మూత్రంను సేకరించుకోవాలి. ఆవుకు ఏదైనా ఆహారం పెట్టి,



అది మూత్రపోయటం ప్రారంభించిన తర్వాత ముందు మూత్రాన్ని, చివరి మూత్రాన్ని వదలిపెట్టి మధ్యలో మూత్రాన్ని మాత్రమే పట్టుకోవాలి. మట్టిపాత్రలో పట్టుకుంటే చాలా శ్రేష్ఠము. ఈ మూత్రాన్ని పలుచని బట్టలో వరుసగా వేరే మట్టి పాత్రలోకి ఏడుసార్లు వడపోయాలి. తరువాత, మట్టిపాత్రలోనే పోసి పొయ్యి మీద పెట్టి చిన్న మంటపైన ఏనిమిదోవంతు మూత్రం మిగిలే వరకు మరగబెట్టి దించి చల్లార్చి వడపోసుకొని దానిలో 2 గ్రాములు పచ్చ కర్పూరం (భీమసేని కర్పూరం) కలిపి, చుక్కల సీసాలో పోసుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి.

వాడే విధానము : రోజూ రాత్రి నిదురించే ముందు ఒకటి రెండు చుక్కలు కళ్లల్లో వేసుకొంటూ వుంటే కంటి మసకలు, దురదలు, మంటలు, ఎరుపులు, పోట్లు, పొరలు క్రమంగా తగ్గిపోతయ్. చక్కటి చూపు ప్రాప్తిస్తుంది.

☆ కంటి సమస్యలున్నవారు ఒకసారి మన కార్యాలయానికి వచ్చి ఇక్కడి వైద్యుల ద్వారా కంటి మర్దన, కంటి వ్యాయామము నేర్చుకోండి. మరింత సత్ఫలితం పొందండి.

కంటి రోగాలకు కమనీయమైన లడ్డు
సర్వరోగహరమైన పెసర లడ్డు

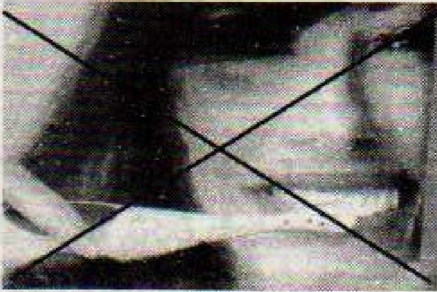
తయారుచేసే విధానం : మంచి పెసలు తెచ్చి శుభ్రం చేసి, వాటిని పిండిగా తయారు చేయాలి. ఆ పిండిలో కొద్దిగా నీరు కలిపి మెత్తగా పిసకాలి. తరువాత పొయ్యి మీద బాండీపెట్టి దానిలో ఆవునెయ్యి పోయాలి. నెయ్యి కాగిన తరువాత, సన్నని రంధ్రాలున్న ఇనుప జల్లి గరిటిలో పిండిన వుంచి, మరొక గరిట సాయంతో పిండిని బాండీలోకి నొక్కాలి. అప్పుడు పిండి చిన్న చిన్న పూస ల్లాగా నేయిలో పడుతుంది. ఆ పూస బాగా వేగిన తరువాత నెయ్యిలో నుంచి తీసి చెక్కెరపాకంలో కలపాలి.



దీంతోపాటు తగినంత పచ్చకర్పూరం, ఏలకపొడి, కూడా చేర్చి అన్ని వస్తువులు కలిసిపోయేట్టుగా బాగా కలదిప్పాలి. వేడి ఆరకముందే ఆ ముద్దను లడ్లుగా తయారు చేసుకోవాలి. ఇదే పెసరలడ్డు అంటారు.

ఉపయోగాలు : ఈ పెసరలడ్లు ఎంతో రుచిగా వుంటయ్. అయినా, వీటిని ఎక్కువ తినకుండ, నియమపూర్వకంగా రోజూ ఒకటి లేక రెండు తింటూ వుంటే, శరీరంలోని వాత, పిత్త, కఫ దోషాలను హరించి సర్వరోగ నివారిణిగా పనిచేస్తయ్. ముఖ్యంగా కంటి జబ్బులున్న వారికి ఎంతో హితంగా వుంటయ్.

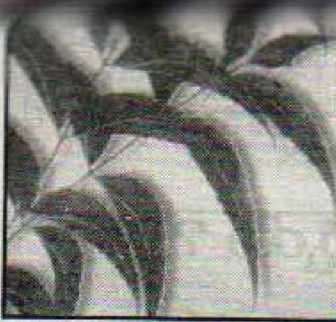
దంతరోగాలు ఎందుకొస్తున్నయ్ ? దంతాలను ఎలా కాపాడుకోవాలి ?



గత కాలంలో మన దేశ ప్రజలకు నూటికి ఒకశాతానికి మించిన ప్రజలకు దంత రోగాలు లేవు. యిప్పుడు దాదాపు నూటికి నూరుమందికి దంతాలు పుచ్చిపోవటం, రంధ్రాలు పడటం, పైన పింగాణి, ఊడిపోవటం, చిగుర్లు దెబ్బ తినటం, రక్తం కారటం, దంతాలు వదలుకావటం, చల్లటి లేక వేడి పానీయాలను సేవించినపుడు పండ్లలో సలుపులు పుట్టడం క్రమంగా ఒక్కొక్క పన్ను చిన్న వయసు నుండే వూడిపోవటం, అద్దెపళ్లు కట్టించుకునే ఖర్మపట్టటం జరుగుతుంది. ఈనాటికి మన గ్రామాలలో వేప, కానుగ వంటి పుల్లలతో పండ్లు తోమే వారికి వృద్ధాప్య దశలో కూడా ఒక్క పన్ను కూడా కదలని వారు, ఊడని వారు ఉన్నారు. ఆ పుల్లల కన్నా ఈనాటి ఆధునిక శాస్త్ర విజ్ఞానం వల్ల పుట్టిన పేస్టులు మంచివైతే అప్పటి కన్నా ఇప్పటి వారికి పండ్లు మరింత గట్టిగా వుండి తీరాలి. కానీ, అలాంటి పరిస్థితి ఎక్కడా కనిపించడం లేదు. అంటే, ఈనాటి పేస్టుల కన్నా మన పండ్లు తోముకునే ప్రాచీన దేశీయ విధానాలే సరియైనవని మనము అర్థం చేసుకోవాలి. పేస్టుల పైన వ్యామోహం నవ నాగరికతపైన భ్రమలు తగ్గించుకొని నిజము వైపు ప్రయాణం చేయాలి. అప్పుడే మనమంతా మన దంతసౌందర్యాన్ని కాపాడుకోగలమని తెలియజేస్తున్నాం. ఈ క్రింద సూచించే సులభమైన దంత రక్షణ మార్గాలను ఆచరించి మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోవలసిందిగా సూచిస్తున్నాము.

దంతధావనకు ఉపయోగపడే చెట్ల పుల్లలు

[illegible] కామగ పుల్లలు, నేరేడు పుల్లలు, మారేడు పుల్లలు, [illegible]డలు, రావిపుల్లలు, మేడి



పుల్లలు, నల్లతుమ్మ పుల్లలు, పల్వరి పుల్లలు, బ(్రెంకపుల్లలు, రేగి చెట్టుపుల్లలు, మామిడిపుల్లలు, తంగేడుపుల్లలు మొదలైనవి దాదాపుగా ప్రతి గ్రామీణప్రాంతంలో సమృద్ధిగా లభిస్తయ్. వీటిని అవసరానుగుణంగా ప్రజలు వాడుకొంటూవుంటే ఏ దంతరోగాలు దరి చేరకుండ జీవితపు చివరిదశ వరకు దంత సౌభాగ్యాన్ని కలిగి వుండవచ్చు.

నువ్వుల నూనె - నవ్వుల వాన

రోజూ ఉదయం నిద్రలేవగానే ఒక టేబుల్ స్పూన్ (10 గ్రా॥) ప్రమాణముగా మంచి నువ్వుల నూనె నోటిలో పోసుకొని నిదానముగా అన్ని వైపులా పది నిమిషాల పాటు పుక్కిలించి, బయటికి వూసివేయాలి. లేదా, ఉదయము దంత ధావనము చేసిన తరువాత, నల్ల నువ్వులు ఒక పిడికెడు మోతాదుగా నోటిలో పోసుకొని బాగా నమిలి తిని ఒక గ్లాసు కుండలోని నీళ్ల తాగాలి. ఈ రెండు విధానాలలో ఏది ఆచరిస్తూ వున్నా దంతాలకు దారుఢ్యం కలిగి, కదిలే దంతాలు కూడ గట్టిపడి దంతాలకు రక్షణ కలుగుతుంది. ఇది పిల్లలు కూడ చేయవచ్చు. ఇలా నువ్వులు తినడం వల్ల కేవలం దంతాలే కాకుండా శరీరము కూడ గట్టిపడుతుంది.

దంత రామబాణం

దంతాలు వదులైపోయి, చిగుర్లు పగిలిపోయి, నోటివెంట రక్తం కారుతూ నోరంతా దుర్వాసనతో వున్నవారు ఈ సులభ విధానాన్ని పాటించండి. ఒక టీ స్పూన్ సైంధవ లవణము పొడిలో రెండు మూడు చుక్కలు ఆవాల నూనె కలిపి ఆ మిశ్రమంతో వేలు పెట్టి పళ్ల తోమండి. మృదువుగా పళ్ల పైన చిగుళ్లపైన లోపలివైపు రుద్దండి. 15 నిమిషాలు అలాగే వుంచిన తరువాత

గోరు వెచ్చని నీటితో పుక్కిలించి దంతాలు శుభ్రం చేసుకోండి. ఇలాగే, రెండవ పూట కూడ చేసుకోవచ్చు. ఇలా చేయడం వల్ల క్రమంగా నోటిలో వున్న క్రిమలు మలిన పదార్థాలు, మలిన రక్తం నిర్మూలనమై పోయి క్రమంగా దంతాలు మళ్లీ గట్టిపడతయ్. బాగా పరిశుభ్రమౌతయ్. ఈ చిన్న విధానం వల్ల మీరు ఎక్కువ లాభం పొందవచ్చు.

నేరేడు ఆకు పొడితో - నేర్పైన యోగము

నేరేడు లేక అల్లనేరేడు ఆకులను తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి నీడలో ఆరబెట్టి అవి బాగా ఎండిపోయిన తరువాత దంచి పొడి చేసి 100 గ్రా॥ పొడిలో 10 గ్రా॥ల ఉప్పుపొడి కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి.



ఈ పొడితో రెండు పూటలా పండ్లు తోమాలి. దంతాలను, చిగుర్లను నాలిక క్రింది భాగము, అంగిలి, దవడలు మొత్తము భాగాన్ని ఈ చూర్ణముతో కుడిచేతి చూపుడు వేలు పెట్టి మృదువుగా రుద్ది అరగంట తరువాత గోరు వెచ్చటి నీటితో కడిగి చూడండి. మీ నోరు ఎంత స్వచ్ఛముగా ఎంత పరిశుభ్రముగా, ఎంత ఆహ్లాదకరంగా, ఎంత ఆనందకరంగా వుంటుందో మీ అనుభవమే మీకు చెబుతుంది.

ఈ చూర్ణము వాడటం వలన కదిలే దంతాలు, కొద్ది రోజులలోనే ఖచ్చితంగా కదలటం ఆగి గట్టిపడతయ్. చిగుర్లు కూడ బలపడతయ్. నోటి దుర్వాసన మాయమైపోతుంది. ఈ సులభ మార్గాన్ని మీరు ఆచరించి పదిమందికి చెప్పి, అందరి పళ్లు కళకళలాడుతూ వుండేలా ప్రయత్నము చేయాలని కోరుతున్నాము.

సుగంధ పళ్లపొడి

తయారీ విధానము : సుద్దపొడి 5 గ్రా॥, ఏలక్కాయల గింజలు పొడి 2 గ్రా॥, తినే ఉప్పు పొడి 3 గ్రా॥, ఈ మూడు కలిపి ఎక్కువ మోతాదుగా అయినా అదే నిష్పత్తిలో తయారు చేసుకొని నిలువ వుంచుకొని రెండుపూటలా పండ్లు తోము కోవాలి. దీనివల్ల క్రమక్రమంగా దంతవ్యాధులన్నీ హరించిపోయి పలువరస ప్రకాశిస్తూ వుంటుంది.

దంత సంజీవని పండ్ల పొడి

పొంగించిన పటిక పొడి 20 గ్రా॥, ఎండించిన తుమ్మకాయల పొడి 20 గ్రా॥, దోరగా వేయించిన కరక్కాయ పెచ్చుల పొడి 20 గ్రా॥, దోరగా వేయించిన తానికాయల పెచ్చుల



పొడి 20 గ్రా॥, పలుచని బట్టలో వస్త్రకాయం పట్టిన ఎర్రమట్టి 20 గ్రా॥ (లేదా సుద్దపొడి), దోరగా వేయించిన లవంగాల పొడి 15 గ్రా॥, హారతి కర్పూరం పొడి 10 గ్రా॥, సైంధవ లవణం పొడి 15 గ్రా॥, దోరగా వేయించి నీటిలో నానబెట్టి పొట్టు తీసి ఎండించి దంచిన మిరియాల పొడి 5 గ్రా॥, అక్కల కర్ర పొడి 15 గ్రా॥, పిప్పరమెంట్ తైలం 5 గ్రా॥, మంజిష్ఠ చూర్ణం 15 గ్రా॥, వీటన్నింటిని కలిపి మెత్తగా దంచుకొని ఒక సీసాలో నిలువ వుంచుకోవాలి.

ప్రతిదినము రెండు పూటలా ఈ చూర్ణముతో పళ్లు తోముతూ వుంటే చిగుర్లవాపులు, చిగుర్ల రక్తం, పిప్పిపళ్ళు, దంత క్షయం, పండ్ల నుండి చీము, రక్తం కారటం మొదలైన దంత వ్యాధులు నశించి రెండు మాసములలో ఆరోగ్యవంతమైన దంత సౌందర్యం కలుగుతుంది.

ఉత్తరేణితో - ఉత్తమ దంత చూర్ణము

ఉత్తరేణి గింజల పొడి 50 గ్రా॥, ఉత్తరేణి వేర్లపొడి 50 గ్రా॥, పొంగించిన పటిక పొడి 50 గ్రా॥, నల్ల తుమ్మ బెరడు పొడి 50 గ్రా॥, దోరగా వేయించిన శొంఠి పొడి 20 గ్రా॥, దోరగా వేయించిన జిలకర పొడి 20 గ్రా॥, ఉప్పు పొడి తగినంత కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి.



ఈ పొడి దంత ధావనకు ప్రశస్తమైనది. సమస్త పండ్ల వ్యాధులను హరింపచేసి దంతాలకు పటుత్వాన్ని, పరిశు భ్రతను అందిస్తుంది.

పిప్పిపళ్ల నొప్పికి - పిప్పింటాకు

పిప్పి పంటి నొప్పితో బాధపడే వారు పిప్పింటాకు రసం లేక సీతాఫలం ఆకు రసం ఒక బొట్టు, తీసుకొని దానిని చిన్న దూది ముక్కతో తడిపి ఆ దూదిని పిప్పి పంటిలో నొక్కి పెట్టాలి. అయిదు నిమిషాలలో లోపలి పురుగు చచ్చిపోయి పిప్పిపంటి బాధ తగ్గిపోతుంది.

తాంబూలం తప్పనిసరి

భోజనం తరువాత తాంబూలం తప్పని సరిగా వేసుకోవాలి. తాంబూలం వల్ల, నోరంత పరిమళం అవుతుంది. కఫం అణిగి పోతుంది. తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది.



ఇలాంటి ఎన్నో ఉపయోగాల్ని కలిగించే తాంబూలం ఎలా వుండాలంటే, మూడు నాలుగు లేత తమల పాకులు, తగినంత సున్నము, వక్క, కాచు, జాజికాయ, జాపత్రి, పచ్చ కర్పూరం, లవంగం, తక్కోలం, మిరియం వీటన్నింటిని కలిపి తాంబూలం వేసుకోవాలి. ఇలాంటి తాంబూలం వాడటం వల్ల కడుపులోని నోటిలోని క్రిములన్ని హరించిపోతయ్. వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది. అయితే, కళ్ళ జబ్బులున్న వాళ్ళు, క్షయరోగం వున్న వాళ్ళు, రక్త పిత్త వ్యాధిగ్రస్తులు తాంబూలం వేసుకో గూడదు.

గారపండ్లకు ఘనమైన పండ్లపొడి : దానిమ్మకాయలపై బెరడు చూర్ణం 350 గ్రా॥, పొంగించిన పటిక చూర్ణం 280 గ్రా, అక్కలకర్ర 70 గ్రా, ఎండు గులాబీలు 70 గ్రా, ఈ వస్తువులన్నీ కలిపి చూర్ణం కొట్టి జల్లెడ పట్టి, వస్త్ర ఘాళితం చేసి, దంత చూర్ణం తయారు చేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణంతో ప్రతిరోజూ పండ్లు తోముకుంటూ వుంటే, పండ్లలో పురుగులు, దంతాల పోట్లు, చిగుళ్ళ వాపులు, మొదలైన సమస్త దంత వ్యాధులు హరించి "గార" తొలగిపోయి, పండ్లు తెల్లగా తళతళలాడుతూ మెరుస్తుంటయ్.

వరిపొట్టుతో - పండ్ల పొడి

వరిపొట్టును కాలిస్తే, తెల్లటి బూడిదగా మారుతుంది. ఆ బూడిదను జల్లించుకొని, ఆ బూడిద వంద గ్రాములుంటే, అందులో 5 గ్రాములు పచ్చ కర్పూరం కలిపి మెత్తగా దంచాలి. ఆ దంచిన చూర్ణంతో రోజూ పండ్లు తోము కొంటూ వుంటే అన్ని రకాల పండ్ల వ్యాధులు హరించి పండ్లు గట్టిగా, శుభ్రంగా తెల్లగా మారతయ్.

దంత తైలము

ఒక కేజీ నల్లతుమ్మ చెక్క చూర్ణం తీసుకొని, దాన్ని ఒక కొత్తకుండలో వేసి 8 కేజీల నీళ్ళు పోసి బాగా కలబెట్టి పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నమంట మీద వేడిచేయాలి. పాత్రలోని నీరు 4 కేజీలకు మరిగిన తరువాత పాత్రను దించి, వడపోసి, 4 కేజీల కషాయాన్ని మరొక కొత్తకుండలో పోయాలి.



అందులో 1 కేజీ నువ్వుల నూనె, నల్లతుమ్మ పట్ట చూర్ణము 50 గ్రా, లవంగాలు 50 గ్రా॥, కృష్ణాగరు 50 గ్రా॥, మంజిష్ఠ 50 గ్రా॥, పద్మకాష్టము 50 గ్రా॥, అతిమధురం 50 గ్రా॥, లక్క 50 గ్రా॥, మర్రి వూడల కొనలు 50 గ్రా॥, తుంగముస్తలు 50 గ్రా॥, లవంగపత్రి 50 గ్రా॥, జాజికాయ 50 గ్రా॥, కర్పూరము 50 గ్రా॥ ఇవన్నీ మెత్తటి చూర్ణాలుగా ఆ కుండలో వేసి బాగా కలబెట్టాలి.

ఆ కుండను మళ్ళీ పొయ్యి మీద పెట్టి సన్న మంట మీద వేడిచేయాలి. క్రమంగా నీరంతా ఇగిరి నూనె మాత్రమే మిగులుతుంది. చల్లబడిన తర్వాత వడపోసుకొని ఆ నూనెను ప్రతిరోజు ఒక టేబుల్ స్పూన్ మోతాదులో నోట్లో పోసుకొని బాగా ఆయిల్ పుల్లింగ్ చేయాలి. దీనివల్ల దంతబాధలు, చిగుళ్ళు బాధలు, నోటిదుర్గంధం నాలుక రోగాలు, పెదవుల రోగాలు ఇలాంటివన్నీ పూర్తిగా కొద్ది రోజుల్లోనే తగ్గిపోతయ్.

చెవి మరియు ముక్కు రోగాలు ఎందుకొస్తున్నయ్ ? ఎలా పోగొట్టుకోవాలి ?



ప్రతిరోజూ చెవుల్లో, ముక్కుల్లో రెండు మూడు చుక్కల గోరువెచ్చని నువ్వుల నూనె వేసుకోవటం, తద్వారా ఏ చెవి రోగాలు, ముక్కు రోగాలు రాకుండా జీవితాంతం హాయిగా జీవించడం మన ప్రాచీన భారతదేశంలో ఒక ఆచారంగా వుండేది. ఆధునిక యుగంలో ఆంగ్ల వైద్యులు చెవులలో, ముక్కులలో నూనె వేయకూడదని ప్రచారం చేయడం వలన ఈనాడు ఏ ఒక్కరు కూడా కనీసం నెలకు ఒకసారి అయినా చెవులలో, ముక్కులలో తైలం వేయడం లేదు. దానివలన చెవులు, ముక్కులు ఎండిపోయి రకరకాల చెవి, ముక్కు రోగాలు సంక్రమిస్తున్నయ్. మన కళ్లముందే మన తల్లిదండ్రులు, మన తాతముత్తాతలు అందరూ చెవుల్లో వంటాముదంగానీ, ముక్కుల్లో నువ్వుల నూనె కానీ, వేసుకోనే అలవాటు వలన, వారు చివరి వరకు ఏ చెవి, ముక్కు రోగాలు లేకుండా హాయిగా జీవించడం జరిగింది. దానిని చూసిన వారు కూడా ఆ విషయం మరిచిపోయి ఆంగ్ల వైద్యుల మాటనే నమ్మి తమ చెవులను, ముక్కులను తామే పాడుచేసుకొంటున్నారు. మన దేశ వాతావరణానికి చెవులలో, ముక్కులలో నూనె వేసుకోవటం తప్పని సరి అని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు. కాబట్టి, ఇప్పటికైనా తమ తప్పు తెలుసుకొని చెవులలో, ముక్కులలో తైలం వేసుకుంటూ చెవులను, ముక్కులను కాపాడుకోవాలని ఇప్పటికే చెవి, ముక్కు సమస్యలు వచ్చిన వారికి ఈ క్రింద సూచించిన మార్గాలను అనుసరించాలని కోరుతున్నాము.

చెవి రోగాలకు గాలం - చెవులలో తైలం

వర్షాకాలంలోను, చలికాలంలోనూ పరిశుభ్రమైన గోరువెచ్చని నువ్వుల నూనెను, ఎండా కాలంలో పరిశుభ్రమైన వంటాముదాన్ని ప్రతిరోజూ నియమం తప్పకుండా నిద్ర లేచిన తరువాత రెండు మూడు చుక్కలు వేసుకొని చెవి తమ్మెలను కదిలించాలి. ఈ చిన్న అలవాటు వలన ఎటువంటి పెద్ద పెద్ద చెవి రోగాలు రాకుండా మనల్ని మనము కాపాడుకోవచ్చని, విజ్ఞులైన మా ప్రియ పాఠకులు అనుభవము ద్వారా తెలుసుకొని అందరికీ ప్రచారం చేయుదురు గాక.

ముల్లంగి రసంతో - ముచ్చటైన తైలం



తయారీ విధానము : ముల్లంగి దుంపలను తెచ్చి మెత్తగా దంచి, ఆ ముద్దను పలుచని బట్టలో వేసి పిండి తీసిన రసం 100 గ్రా॥, పరిశుద్ధమైన మేలురకమైన ఆవాల నూనె 100 గ్రా॥, ఈ రెండూ తీసుకొని కలిపి మట్టి పాత్రలో పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్న మంటపైన నూనె మాత్రమే మిగిలే వరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి నిలువ వుంచుకోవాలి.

వాడే విధానము - ఉపయోగము : చుక్కలు వేసే సీసాలో పోసుకొని ఏ చెవి సమస్య వున్న వారైనా ఉదయం రాత్రి సమయాలలో ప్రతిరోజూ నాలుగైదు చుక్కలు వేసుకొని దూది పెట్టుకొంటూవుంటే క్రమముగా చెవిపోటు, చెవిలో చీము, చెవి నొప్పి, చెవిలో హోరు, చెవి ఎండిపోవటం, చెవుడు మొదలైన సమస్యలు నివారించబడతయ్.

చెవిలో చీముకు - లేత వేపాకుల యోగం



లేతగా వుండే వేపాకులను 30 గ్రా॥ తీసుకొని మెత్తగా నలగ్గొట్టి దానిలో 20 గ్రా॥ మంచి తేనెను కలిపి, ఆ రెండింటిని రోటిలో వేసి మెత్తగా దంచి, ఆ ముద్దను పలుచని బట్టలో వేసి రసం పిండుకొని సీసాలో పోసి నిలువ వుంచుకోవాలి.

ఈ రసాన్ని చీము కారుతూ వున్న చెవులలో రోజుకు మూడుసార్లు పెద్దలకు నాలుగైదు చుక్కలు, పిల్లలకు రెండు మూడు చుక్కలు వేస్తూ వుంటే వారం రోజులలో చెవి నుండి చీము కారే సమస్య పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.

సన్నరాష్ట్రంతో - చక్కటి చెవి ఔషధము

సన్న రాష్ట్రము, తిప్పతీగ ఆకు, ఆముదపు వేరు, దేవదారు చెక్క, సొంఠి ఈ అయిదు పదార్థాలను సమ భాగాలుగా తీసుకొని దంచి, చూర్ణము చేసి, నిలువ వుంచుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు రెండు గ్రాముల మోతాదుగా రెండు పూటలా ఆహారానికి గంట ముందు లేక గంట తరువాత ఒక చెంచా తేనెతో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే చెవి పోటు చెవిలో హోరు, చెవిలో కురుపులు, చెవిలో చీము, చెముడు మొదలైన సమస్త కర్ణవ్యాధులు క్రమంగా తగ్గిపోతయ్.

చెవిలో హోరుకు, చెముడుకు - ఉత్తరేణి తైలం



ఉత్తరేణి చెట్టు సమూల రసం 100 గ్రా॥, ఉత్తరేణి చెట్టును కాల్చిన బూడిద 100 గ్రా॥, మేలు రకమైన నువ్వుల నూనె 200 గ్రా॥, మంచినీరు 200 గ్రా॥, ఇవన్నీ కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి తైలం మాత్రమే మిగిలే వరకు చిన్న మంటపైన మరిగించి వడపోసి నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని రోజు రెండు పూటలా చెవులలో నాలుగైదు చుక్కలు వేస్తూ వుంటే చెవిలో హోరు, చెవుడు మొదలైనవి తగ్గిపోతయ్.

కర్ణ తైలము



ఉమెత్త ఆకుల రసం 100 గ్రా॥, నువ్వుల నూనె 200 గ్రా॥ కలిసి పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నటి మంటమీద వండాలి. వండేటప్పుడు అందులో ఏడు జిల్లేడు ఆకులు కూడా వేయాలి.

క్రమంగా, పాత్రలోని ఉమ్మెత్త రసము, జిల్లేడు ఆకుల రసము, నూనెలో ఇగిరిపోయి, నూనె మాత్రమే మిగులుతుంది. పాత్రను పొయ్యి మీద నుంచి దించి నూనె చల్లారిన తరువాత వడపోసుకోవాలి. ఇదే కర్ణతైలం అంటారు.

దీన్ని అవసరం వచ్చినప్పుడు చెవుల్లో రెండు బొట్లు మాత్రమే వేయాలి. దీనివల్ల చెవినొప్పి, చెవిలో చీము కారటం, చెవిలో పురుగులు వుండడం, చెవుడు మొదలైన సమస్త చెవి వ్యాధులు నిస్సందేహంగా హరించిపోతయ్.

చెముడు వుంటే

మారేడు పండులో వున్న గుజ్జుని తీసికొని ఆవు మూత్రంలో వేసి బాగా పిసకాలి. దానికి సమానంగా, నువ్వులనూనెను మేకపాలను కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నటి సెగమీద వండాలి. పాత్రలో వున్న నీళ్ళు, మేకపాలు, నూనెలో ఇగిరిపోయి నూనె మాత్రమే మిగిలిన తరువాత, దించి, చల్లారిన తరువాత, పలచటి కాటన్ గుడ్డలో వడకట్టి, జాగ్రత్త చేసుకోవాలి. ఆ నూనెని ప్రతిరోజూ మూడు, నాలుగు చుక్కల చొప్పున చెవుల్లో వేస్తూ వుంటే క్రమక్రమంగా చెముడు తగ్గిపోతుంది.

ముక్కు రోగాలకు - ముచ్చటైన యోగాలు

తుమ్ములకు గులాబి తైలం

దేశవాళీ గులాబి పూల రెక్కలు 100 గ్రా॥ తీసుకొని, నువ్వుల నూనె 100 గ్రాములు తీసుకొని, నూనె పొయ్యిమీద పెట్టి మరిగిస్తూ ఈ రెక్కలను అందులో వేస్తూ మొత్తము రెక్కలు నల్లగా మాడిపోయిన తరువాత నూనె మాత్రమే మిగిలిన తరువాత దించి వడపోసి నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈ తైలమును రెండు పూటలా రెండు చుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తూ వుంటే అధికముగా వచ్చే తుమ్ముల సమస్య అతి సులువుగా నివారించబడుతుంది.

పసుపు పొగతో - పడిశము, జలుబు పరార్



మంచి పసుపు, పటిక బెల్లము (నాబోతు, కండచక్కెర, మిశ్రీ) సమభాగాలుగా తీసుకొని నిప్పుల మీద వేసి ఆ పొగను పీల్చాలి.

రోజూ రెండు లేక మూడుసార్లు ఈ విధముగా చేస్తూ వుంటే రెండు మూడు రోజులలోనే ఎంత తీవ్రమైన జలుబు, పడిశమైనా తగ్గిపోతుంది.

జలుబు, పడిశమునకు వా(ఓ)మ పానీయము

వాము 10 గ్రా॥, మంచి పాత బెల్లము 40 గ్రా॥ ఈ రెండు కలిపి మెత్తగా దంచి అరలీటరు మంచి నీటిలో వేసి, పావు సేరు మిగిలేవరకు మరగబెట్టి దించి వడపోసుకోవాలి. అది చల్లారిన తరువాత ఒక మోతాదుగా ఉదయం పూట తాగాలి. అదే విధముగా కాచుకొని మళ్లీ సాయంత్రం కూడా తాగాలి. ఈ విధంగా మూడునాలుగు రోజులు తాగుతూ వుంటే జలుబు, పడిశము, గొంతులో శ్లేష్మము పూర్తిగా తగ్గిపోవటమే కాక అగ్ని దీప్తి కలిగి బాగా ఆకలిపుట్టి జీర్ణశక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

అన్ని ముక్కు వ్యాధులకు - సొంఠి గుటికలు



సొంఠి, పిప్పళ్ళు, ఏలకులు, ఒక్కొక్కటి 30 గ్రాముల చొప్పున తీసుకొని దోరగా వేయించి, పాత బెల్లం 280 గ్రా॥ కలిపి, రెండూ కలిపి రోటిలో వేసి మెత్తగా దంచి 5 గ్రాముల మోతాదుగా వుండలు (గోలీలు) చేసుకొని ఆరబెట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి.

రోజు రెండు పూటలా ఉదయం ఒక గుటిక, సాయంత్రం ఒక గుటిక చప్పరిస్తూ తింటూ వుంటే అన్ని రకాల ముక్కు సమస్యలు అతి సులువుగా ఖచ్చితంగా హరించిపోతయ్.

ముక్కుకు వాసన తెలియకపోతే

నీరుల్లి గడ్డలు (ఆనియన్) నలగగొట్టి రసం తీసి ముక్కుల్లో నాలుగైదు చుక్కలు పిండుతూ వుంటే పడిశము, తలనొప్పి, తల దిమ్ముగా వుండడం, ముక్కుకు వాసన తెలియకపోవడం, కఫం వల్ల దృష్టి మందగించటం మొదలైన సమస్యలు నివారించబడతయ్.

నాసా తైలము

గుంటగలగర చెట్టు రసము 60 గ్రా, సైంధవ లవణము 20 గ్రా, నువ్వుల నూనె 60 గ్రా, ఈ వస్తువులన్నీ కలిపి, ఒక రాగి పాత్రలో పోసి పొయ్యి మీద పెట్టాలి. సన్నటి మంట మీద కాయాలి. క్రమంగా పాత్రలోని గుంట గలగర రసం, సైంధవ లవణరసం, నూనెలో కలిసిపోయి, నూనెమాత్రం మిగులుతుంది. పాత్రను దించి నూనె చల్లారిన తరువాత వడపోసుకోవాలి. ఇదే నాసా తైలం.



జలుబు, తుమ్ములు, ముక్కు దిబ్బడ వేయటం, సైనస్ మొదలైన ముక్కుకు సంబంధించిన సమస్యలు కలిగినప్పుడు, ఒక్కో ముక్కు రంధ్రంలో రెండు చుక్కల చొప్పున వేయాలి. అలా రెండు మూడు రోజులు చేస్తే ముక్కు వ్యాధులన్నీ హరించిపోతయ్.

తైల ధారణతో - తల రోగాలు మాయం



ఆయుర్వేద మహర్షులు సర్వ శిరో రోగాలకు తైల ధారణా యోగాన్ని తమ పరిశోధనల ద్వారా నిరూపించి నిత్య జీవితంలో ఒక ఆరోగ్య ఆచారంగా తైల ధారణ మార్గాన్ని ప్రవేశపెట్టారు. దీనిని ఆచరించి మన పూర్వీకులు వంద సంవత్సరాల వరకు కనీసం తల నొప్పి కూడా ఎరుగకుండా, కళ్లు పోకుండా, వెంట్రుకలు పూడకుండా, చెవుడు రాకుండా, ఏ ఇతర అనారోగ్యాలు దరిచేరకుండా ఆనందంగా జీవించారు. మనం కూడా మళ్లీ వారి బాటలోనే నడిచి మన ఆయువును ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుందాం.

రోజు ఉదయం నిద్రలేవగానే క్రమం తప్పకుండా గోరువెచ్చని నువ్వులనూనె రెండు రెండు చుక్కలు రెండు చెవులలోను, రెండు రెండు చుక్కలు రెండుముక్కులలోను వేయాలి. గుక్కెడు నూనెను నోటిలో పోసుకొని అయిదు నిమిషాలు పుక్కిలించాలి.

ఈ చిన్న నియమం వల్ల ఈ తైలము తలలోని సర్వశిరోభాగాలకు చేరి ఏ భాగములోను మలిన, వ్యర్థ పదార్థాలు, మలిన వాయువులు, ఉష్ణ వాయువులు నిలువ వుండకుండా ఎప్పటికప్పుడు వాటిని కరిగిస్తూ శిరస్సును పరిశుభ్రంగా ఉంచుతుంది. ఖర్చులేని, కష్టములేని ఈ ఒక్క సులువైన యోగముతో మానవులు భవిష్యత్తులో రక్తపోటు, గుండెపోటు, పక్షపాతం, మూర్ఛ, అపస్మారము, కండరాల క్షయము మొదలైన నరములకు సంబంధించిన ఏ వ్యాధులు రాకుండా తమను తాము కాపాడుకోవచ్చు.

తల నొప్పికి - తులసి చూర్ణ నశ్యము



తులసి ఆకులను నీడలో ఆరబెట్టి దంచి జల్లెడ పట్టి పలుచని నూలు బట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసుకొని అతి మెత్తని చూర్ణాన్ని తయారుచేసి నిలువ వుంచుకోవాలి.

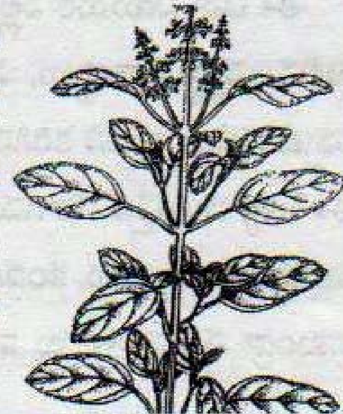
రోజు రెండు లేక మూడుపూటలా చిటికెడు (రెండు వేళ్లకు వచ్చినంత) పొడిని ముక్కులతో లోపలకు పీలుస్తూ వుండాలి. ఈ చిన్న ప్రయోగం వలన ఎంత కాలం నుంచి వున్న జలుబు, దగ్గు, పడిశము, తుమ్ములు, తలనొప్పి క్రమముగా తప్పకుండ తగ్గిపోతయ్.

పార్శ్వపు తలనొప్పికి - పంచదార యోగము

రాత్రి నిద్రపోయే ముందు 60 గ్రాముల పంచదారను కానీ, కండచక్కెర పొడిని గానీ పావు లీటరు మంచి నీటిలో వేసి కరిగించి మూతబెట్టి మంచము కింద పెట్టుకొని పడుకోవాలి. తెల్లవారుజామున అయిదు గంటలకు నిద్రలేచి ఆ పంచదార నీళ్ళను ఒకసారి కలుపుకొని తాగాలి. ఒక గంట వరక మరేమి తాగకూడదు, తినకూడదు. ఈ విధంగా నాలుగైదు రోజులు చేసేటప్పటికి అర తలనొప్పి అనగా తలలో ఏదో ఒక వైపు వచ్చేటటువంటి తలనొప్పి ఆశ్చర్యకరముగా తగ్గిపోతుంది.

సర్వశిరో రోగములకు తులసి (టీ) వేడి పానీయము

తులసి టీ తయారీ విధానము : తులసి ఆకుల పొడి 100 గ్రా॥, పుదీనా ఆకుల పొడి 100 గ్రా॥, సుగంధ పాల వేళ్ల పొడి 100 గ్రా॥, సొంఠి పొడి 20 గ్రా॥, దాల్చిన చెక్క పొడి 20 గ్రా॥, ధనియాల పొడి 20 గ్రా॥, ఆకుపత్రి పొడి 20 గ్రా॥, మిరియాల పొడి 20 గ్రా॥, జాపత్రి పొడి 20 గ్రా॥, తీసుకొని అన్ని కలుపుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి.



వాడే విధానము : ఒక గ్లాసు పాలలో ఒక చెంచా పొడి కలిపి మరగబెట్టి వడపోసు కొని తగినంత చక్కెర, మధుమేహ రోగులైతే తగినంత తాటిబెల్లం కలుపుకొని రెండుపూటలా తాగాలి.

ఉపయోగములు :ఈ తులసి టీ ప్రతినిత్యం తాగుతూ వుండటం వల్ల సర్వ శిరోరోగాలు కాల క్రమంలో హరించిపోతయ్. నరాలకు శక్తి కలుగుతుంది. మెదడుకు కూడ అపారమైన శక్తి వస్తుంది. మానసిక ఆందోళనలు, అనవసర దు:ఖము, పాత తలనొప్పులు, తుమ్ములు, జ్వరము, దగ్గు, ఆయాసము క్రమంగా తగ్గిపోతయ్.

సర్వశిరోగములకు - సర్వసతీ తైలము



తయారీ విధానము : సరస్వతి సమూలం 100 గ్రా॥, భృంగరాజ (గుంటగలగర) సమూలం 100 గ్రా॥, పొన్నగంటి కూర 100 గ్రా॥, ఉసిరిక కాయల రసం 100 గ్రా॥, తెల్లగలిజేరు ఆకురసం 100 గ్రా॥, తీసుకొని మెత్తగా నలగగొట్టి ఒక పాత్రలో వేసి దానిలో 500 గ్రా॥ మంచినీరు, 500 గ్రా॥ మంచి నువ్వుల నూనె కలిపి చిన్న మంటపైన నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసి నిలువ వుంచుకోవాలి.

వాడేవిధానము, ఉపయోగము : ఈ తైలాన్ని ప్రతిరోజూ తలకు మర్దన చేసూకుంటూ వుంటే తలలో వేడి విష వాయువులు అతి చల్లదనము మొదలైనవి హరించిపోయి మెదడు ప్రశాంతమౌతుంది. దీనివలన తల వెంట్రుకలు కూడ అందముగా, ఆరోగ్యముగా పెరుగుతయ్.

అతినిద్ర తగ్గటానికి

ఆముదపు చెట్టు పూవుల్ని పాలతో మెత్తగా నూరి, కణతలకు పట్టువేసి, తలపై కూడా పట్టు వేస్తూ వుంటే క్రమంగా అతినిద్ర తగ్గిపోతుంది.

నిద్రపట్టని వాళ్ళకు నిద్రాతైలం



ఇనుపపాత్రలో యాభై గ్రాముల నువ్వుల నూనె పోసి బాగా మరిగించించాలి. అందులో 10 గ్రా॥ హారతి కర్పూరం వేసి కరిగిన తరువాత, పొయ్యి మీద నుంచి దింపాలి. నూనె చల్లారిన తరువాత రోజూ రాత్రిపూట ఆ నూనెతో అరికాళ్ళ మర్దనా చేయించుకుంటూ వుంటే, సుఖమైన నిద్రపడుతుంది.

పిచ్చి వ్యాధులకు

పాల సుగంధి వేళ్ళ మీది బెరడు చూర్ణం 40 గ్రాములు, అశ్వగంధ చూర్ణం 20 గ్రాములు, పటిక బెల్లం (మిస్రీ / కలకండ) చూర్ణం 60 గ్రాములు కలిపి వస్త్రఘాళితం చేసి అతి మెత్తటి చూర్ణంగా తయారు చేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు రెండున్నర గ్రాముల చొప్పున ఒక కప్పు పాలు అనుపానంగా రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే మతిభ్రమణం, పిచ్చి, ఉన్మాదం తగ్గిపోయి నిద్ర బాగా పట్టి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

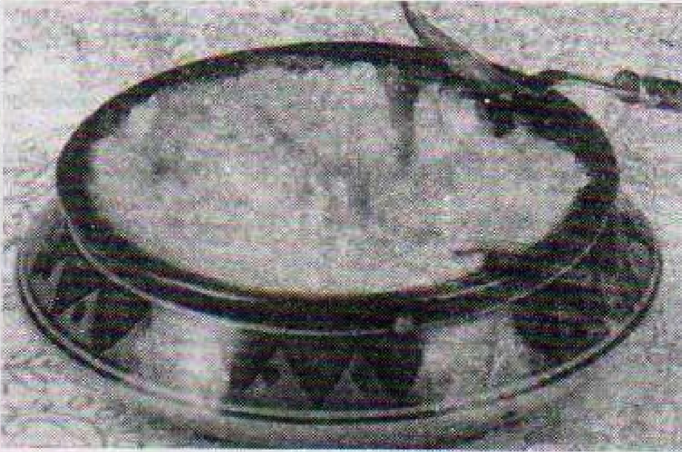
తలనొప్పి తైలము



పిప్పింటాకు రసము ఒక కేజీ (నీళ్లు కలపకుండా తీసినది), మంచి నువ్వుల నూనె ఒక కేజీ, ఈ రెండింటినీ ఒక పాత్రలో కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి చిన్న మంటపైన నిదానముగా ఆకు రసమంతా ఇగిరిపోయి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించాలి.

తరువాత, పాత్రను దించి చల్లారిన తరువాత వడ పోసుకొని ఈ తైలమును కొంచెము గోరువెచ్చగా తలకు రుద్దుకొని స్నానము చేస్తూ వుంటే తలపోటు, తల దిమ్ము త్వరగా తగ్గిపోతయ్.

అన్ని నొప్పులకు - అర్జునాంజనము



వాజలైన్ 1 పౌను, ఫైరాపిన్ మైనము 3 ఔన్సులు, మెంతాల్ 2 ఔన్సులు, కర్పూరము 2 ఔన్సులు, కాజీపుట్ తైలము 2 ఔన్సులు, మొరాస్టిక్ తైలము 2 ఔన్సులు, యూకలిప్టస్ తైలము 2 ఔన్సులు, ఓమ పువ్వు 1 ఔన్సు, పిప్పరమెంట్ పువ్వు 2 ఔన్సులు తీసుకోవాలి.

ఒక పెద్ద పాత్రలో నీళ్లు పోసి పొయ్యి మీద పెట్టి నీళ్లు బాగా మరిగిన తరువాత వేరొక ఖాళీ అల్యూమినియమ్ పాత్రను మరుగుచున్న నీటి పాత్ర మీద పెట్టి దానిలో మైనపు ముక్కలను వేసి, నీటి ఆవిరికి మైనమును కరిగించాలి. తరువాత, దానిలో వాజలైన్ కలపాలి. ఆ రెండు కలిపిన తరువాత ఆ మిశ్రమములో కర్పూరము, మెంతాల్ పొడి చేసి వేసి కలిపి పాత్రను కిందికి దించి మిగిలిన వస్తువులను ఒక్కొక్కటిగా చేర్చి వేడిగా వుండగానే సీసాలో పోసి నిలువ వుంచుకోవాలి.

దీనిని తల, నుదురు, మెడ, మోకాళ్లు, నడుములు ఎక్కడ నొప్పి వుంటే అక్కడ పూస్తూ వుంటే పూసిన 10 నిముషాలలో నొప్పులు మాయమైపోతయ్.

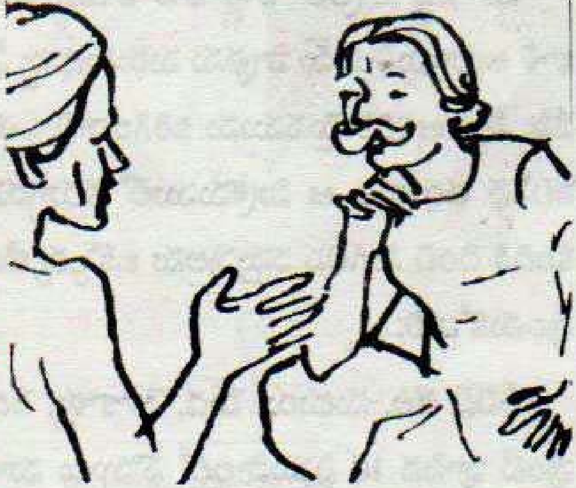
శిరోరోగములకు - శీఘ్ర నివారణా మార్గాలు



సర్వ శరీరాన్ని నడిపించే ప్రధాన యంత్రమైన మెదడు శిరస్సులో వుంది కాబట్టి, శరీరములో అన్ని భాగములకన్నా శిరస్సు అతి ప్రధానమైనదని ఏ ప్రయత్నంతోనైనా మానవుడు తన శిరస్సును కాపాడుకుంటే, నూరేళ్ళ వరకు అతనికి ఏ యితర వ్యాధి రాకుండా వుంటుందని మన పెద్దలు సూచించారు. పెద్దల మాట చద్ది అన్నము

మూట అనే నానుడిని ఈనాడు మనం మరిచిపోయి శిరో రక్షణకు తగిన ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మానివేశాము. అందువలననే శిరస్సులో తల నొప్పి, తల దిమ్ము, తలపోటు, తలలో మంటలు, తలలో రక్తం గడ్డకట్టుకుపోవడం, తలలో కంతులు, గడ్డలు కట్టడం వంటి అనేక సమస్యలు ఏర్పడి జీవితమంతా నరక ప్రాయంమౌతూ వుంది. కాబట్టి ప్రతి మనిషి ఈ సత్యాన్ని అర్థం చేసుకొని పైన చెప్పిన సులువైన మార్గాలను శ్రద్ధగా ఆచరించి మిమ్మల్ని మీరే సంరక్షించుకుని ఈ సంరక్షణా మార్గాలు సాటి ప్రజానీకానికి కూడా వివరించి మీ అందరి అనుభవాలను మాకు తెలియజేయగలరని కోరుతున్నాము.

గొంతు రోగాలు ఎందుకొస్తున్నయ్? ఆ రోగాలు ఎలా పోగొట్టుకోవాలి ?



మన భారతీయ జీవన విధానములోనే ఏ రోగాలు రాకుండా ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకొనే పద్ధతులు కలసి వున్నాయని మీకు మళ్లీ మరోసారి గుర్తు చేస్తున్నాము. గొంతులో విశుద్ధ చక్రము (థైరాయిడ్) అనే ప్రధానమైన గ్రంధి నిర్మింపబడి వుంటుంది. ఏ అశుద్ధ పదార్థాన్ని గొంతు ద్వారా లోపలకు పోనివ్వకుండా జాగ్రత్త తీసుకుంటే ఈ విశుద్ధ చక్రము సక్రమముగా పనిచేసి సర్వ శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. అందుకే, మన ప్రాచీన మహర్షులు ఉదయం నిద్రలేవగానే దంత ధావన సమయములో, వేపపుల్ల, కానుగపుల్ల, ఉత్తరేణిపుల్ల, మామిడిపుల్ల, నేరేడుపుల్ల, మారేడుపుల్ల, తుమ్మపుల్ల, మొదలైనవి ఉపయోగించుకోమని తెలుపుతూ ఈ పుల్లల వాడకం వలన కేవలము దంతములే కాక నాలుక ద్వారా, కంఠము ద్వారా గొంతులోకి జారే ఈ పుల్లల రస ప్రభావము వలన ఏ గొంతు వ్యాధులు ఎప్పటికి కలగకుండ ఆ అలవాటు మనకు చేశారు. పైన తెలిపిన పుల్లలు వాడినంత కాలము మన దేశములో గొంతు రోగములు లేవు. రక రకాల విష రసాయనిక పదార్థములతో తయారైన

పొడులు, పేస్టులు, ఆహార పదార్థాలు నిత్యము వాడుకోవడం పెరిగిపోయిన ఈ ఆధునిక కాలంలో విశుద్ధ చక్రమైన థైరాయిడ్ గ్రంథి అనారోగ్యమై అనేక గళ రోగాలకు కారణమౌతుంది. గొంతు బాగుపడాలంటే దంత ధావన మార్గాన్ని మార్చుకోవాలి. పై దంత ప్రకరణములో చెప్పిన దంత పొడులను తయారు చేసుకొని వాడుకొంటూ ఈ దిగువ చెప్పే మరికొన్ని మార్గాలను కూడా ఆచరించి గంభీరమైన, మధురమైన, ఆరోగ్యవంతమైన స్వరసౌందర్యాన్ని పొందవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

తియ్యని కంఠానికి - తానికాయ యోగము



తానికాయ బెరడు, పిప్పళ్ళు, సొంఠి, సైంధవ లవణము, దాల్చిన చెక్క, ఈ అయిదు పదార్థాలను సమభాగాలుగా తీసుకొని చూర్ణము చేసి గాజు పాత్రలో నిలువ వుంచుకోవాలి.

రోజు రెండు పూటలా ఆహారానికి గంట ముందు రెండు గ్రాముల చూర్ణమును అర కప్పు ఆవు మూత్రముతో కలిపి తాగుతూ వుంటే తియ్యని కంఠస్వరం కలుగుతుంది.

★ పై పదార్థాలను దోరగా వేయించి పొడి చేసుకోవాలి. ఉదయం పట్టిన ఆవు మూత్రాన్ని ఏడుసార్లు బట్టలో వడపోసుకొని వాడుకోవాలి.

కిన్నెరులవలె కమ్మగా పాడుటకు

పసుపు, వస, చెంగల్వకోస్టు, పిప్పళ్ళు, వాము, మిరియాలు, సైంధవ లవణము, సొంఠి వీటిని సమాన భాగములుగా తీసుకొని వీటిలో పసుపు, చెంగల్వకోస్టు తప్ప మిగిలిన వాటిని దోరగా వేయించి తరువాత అన్నీ దంచి పొడి చేసుకొని కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి.

రోజూ రెండు పూటలా రెండు గ్రాముల మోతాదుగా ఒక చెంచా తేనెలో కలుపుకొని తింటూ వుంటే గొంతు బొంగురు పోవటం, కీచు గొంతు మొదలైన గొంతు సమస్యలు నివారణై కమ్మని కిన్నెర స్వరం క్రమంగా కలుగుతుంది.

నత్తి తగ్గటానికి - నాణ్యమైన యోగము



వస కొమ్ములు 50 గ్రాములు, సొంఠి కొమ్ములు 50 గ్రాములు, పిప్పళ్ళు 50 గ్రాములు, సరస్వతి ఆకు 150 గ్రా॥ తీసుకోవాలి. వస కొమ్ములను 24 గంటలు మంచి నీటిలో నానబెట్టి తీసి, తుడిచి, నలగ్గొట్టి, ఎండబెట్టి దంచి పొడి చేసుకోవాలి. సొంఠి పిప్పళ్ళు దోరగా వేయించి దంచి పొడి చేసుకోవాలి. సరస్వతి ఆకు విడిగా నీడలో ఆరబెట్టి పొడి చేసుకోవాలి. తరువాత వీటన్నింటిని కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి.

రోజు రెండు పూటలా 2 లేక 3 గ్రాముల పొడి ఒక చెంచా తేనెతో కలిపి తింటూ వుంటే నత్తి, నంగి మాటలు, మాట ఆగిఆగిరావటం, మాటల్లో దుడుకు, స్పష్టత లేకపోవడం మొదలైన సమస్యలు తగ్గటమే కాక చక్కటి, తియ్యనిస్వరం కలుగుతుంది. అంతేగాక, జ్ఞాపక శక్తి, ప్రజ్ఞ, ధారణ విశేషంగా పెరుగుతయ్.

గళగ్రహం (టాన్సిల్స్) హరించుటకు గుంటగలగర తైలం



గుంట గలగర మొక్కల రసం 2 లీటర్లు, నువ్వుల నూనె అర లీటరు, జటామాంసి 10 గ్రా॥, కరక్కాయల పెచ్చులు 10 గ్రా॥, తానికాయ పెచ్చులు 10 గ్రా॥, ఉసిరికకాయ పెచ్చులు 10 గ్రా॥, చిత్రమూలం 10 గ్రా॥, వస కొమ్ములు 10గ్రా॥, తిప్పతీగ ముక్కలు 10 గ్రా॥, దేవదారు చెక్క 10గ్రా॥, పిప్పళ్ళు 10 గ్రా॥, తీసుకోవాలి.

నువ్వుల నూనె, గుంట గలగర రసం రెండు కలిపి ఒక కళాయి పాత్రలో పోసి పొయ్యి మీద పెట్టాలి. తరువాత అది

వేడెక్కుతూ వుండగా మిగిలిన అన్ని పదార్థాలను మంచి నీటితో మెత్తగా నూరి ఆ రసంలో కలిపి సన్నటి సెగపైన, రసములన్ని ఇగిరిపోయి నూనె మిగిలే వరకు వండి పాత్రను కిందికి దించి, పదార్థము చల్లారిన తరువాత, నూనెను వడపోసుకొని గాజు సీసాలో నిలువ వుంచుకోవాలి. ఈ తైలాన్ని ప్రతిరోజు పూటకు అర చెంచా నుంచి ఒక చెంచా మోతాదుగా ఒక తేనె కలిపి రెండు పూటలా లోపలికి సేవిస్తూ వుండాలి. ఇదే తైలములో దూదిని ముంచి టాన్సిల్స్ పైన కూడ లేపనము చేస్తూ వుండాలి. ఇలా చేస్తూ వుంటే మూడు నాలుగు వారాలలో గళ గ్రహం అనబడే టాన్సిల్స్ వ్యాధి హరించిపోతుంది.

తీయని గొంతు కావాలంటే

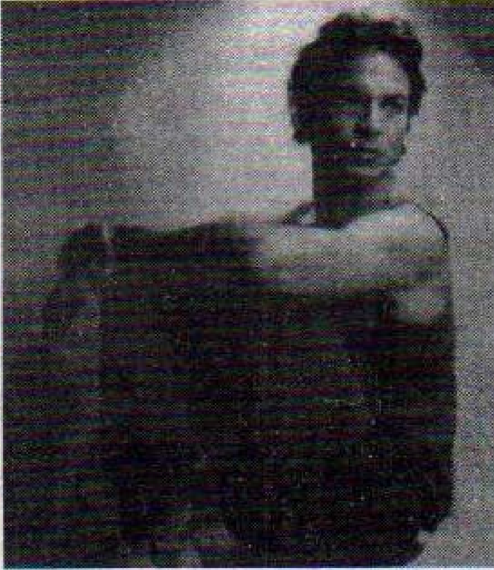
రోజూ రెండు పూటలా, పూటకు 3 గ్రాములు దోరగా వేయించిన శొంఠి పొడి, పటిక బెల్లం (మిస్రీ) పొడి 5 గ్రాములు, తేనె 10 గ్రాములు కలిపి, ఒక మోతాదుగా సేవిస్తూ వుంటే, గొంతు బాగుపడి తీయటి కంఠస్వరం వస్తుంది.

వాతరోగములకు తైలములు - మాత్రలు



ఈనాడు దాదాపుగా ప్రతి మనిషి ఏదో ఒక రకమైన వాత రోగముతో బాధపడుతూనే వున్నాడు. ప్రకృతి విరుద్ధమైన జీవన విధానం వలన ఆహారపు అలవాట్లు మారిపోయి అకాల భోజనము, అకాల నిద్ర, అకాల మైధునము మొదలైన చర్యల వల్ల ఆహారము సరిగా జీర్ణం కాక మురిగిపోయి, ఉదరంలో విషవాయువులు జీర్ణించి వివిధ రకాల వాత రోగాలు ఉత్పన్నమౌతున్నయ్. జీవన విధానం మార్చుకోకుండ ఎన్ని మందులు వాడినా తాత్కాలిక ఉపశమనం తప్ప వాత రోగాలకు శాశ్వత విముక్తి కలగదు. కాబట్టి, వాత రోగములున్న వారు మన కార్యాలయమునకు వచ్చి గానీ లేక మన శిబిరాలలో పాల్గొని కానీ నిత్యము ఆచరించవలసిన వ్యాయామము, ప్రాణాయామము, యోగాభ్యాసములు నేర్చుకొని ఆచరించవలసిందిగా సూచిస్తున్నాము.

అన్ని వాతరోగములకు ఆముదపు వేర్లతో అద్భుత తైలము



ఆముదము వేళ్లు 1 1/2 కేజీ సేకరించి శుభ్రం చేసి ముక్కలు చేసి కచ్చా పచ్చాగ దంచి, ఒక కుండలో ఆరు లీటర్ల నీరు పోసి ఈ పదార్థాన్ని వేసి 1 1/2 లీటర్ల కషాయం దిగేవరకు ఉంచి వడకట్టి, అందులో 1 1/2 లీ. వంట ఆముదం పోసి మరలా ఆముదం మాత్రమే మిగిలే వరకు వేడి చేసి (కట్టెల పొయ్యి మీద) దించి అందులో 30 గ్రా॥ ముద్ద హారతి కర్పూరం దంచి వేయాలి. చల్లారిన తరువాత గాజు పాత్రలో భద్రపరచుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని, ఈ మధ్య భయంకర నొప్పులలో తరచుగా వస్తున్న చికున్ గన్యా జ్వరం నొప్పులకు, అన్ని రకాల కీళ్ళ నొప్పులకు, వాపులకు, తిమ్మిర్లకు, నరాల ఈడ్పులకు, పక్షవాతానికి, చచ్చువాతానికి, ఎంతో కాలంతో పీడిస్తున్న తలనొప్పికి వాడవచ్చు. రోజూ రెండు పూటలా తైలాన్ని గిన్నెలో తీసుకొని గోరువెచ్చగా వేడి చేసి నొప్పులపైన మర్దనా చేయాలి.

తరువాత వేడిచేసిన ఉప్పును బట్టలో మూటగా కట్టి, ఆ బట్టతో గానీ, పాత ఇటుక రాయి పొడిని వేయించి మూటకట్టిగానీ, లేక నలగగొట్టిన అయిదు ఆముదపు ఆకులు, అయిదు చెంచాల పసుపు, అయిదు పెద్ద గ్లాసుల మంచినీటిలో వేసి మరిగించిన నీటిలో బట్ట ముంచి గానీ నొప్పులపైన కాపడం పెట్టాలి. ఈ విధంగా రెండు పూటలా చేస్తూ వుంటే అతి త్వరగా నొప్పులు తగ్గుతయ్.

ఆయుర్వేద ప్రజా రక్షణ తైలం

తయారుచేసే విధానం : ఆకుపచ్చగా వుండే జిల్లేడాకులు, ఆకుపచ్చగా వుండే ఉమ్మెత్తాకులు, ఆకుపచ్చగా వుండే ఆముదపు ఆకులు, గుంటగలగరాకు, వావిలాకు, మునగాకు వీటిని సమాన తూకాలుగా తీసుకొని దుమ్ము లేకుండ కడిగి రోటిలో వేసి మెత్తగా దంచి

బట్టలో వేసి పిండి ఆ రసం తీసుకోవాలి. ఆ రసం ఎంత తూకం వుంటే అంత నువ్వుల నూనె కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి నూనె మిగిలేవరకు మరగించి దించి వడపోసి, అందులో 20 గ్రాములు మిరియాల పొడి, 20 గ్రాములు పిప్పళ్ళ పొడి 20 గ్రాములు కర్పూరం వేసి నిలువ వుంచాలి.

వాడే విధానము : ఈ తైలాన్ని రోజా రెండు పుటలా గోరువెచ్చగా నొప్పుల పైన సున్నితంగా మర్దన చేస్తూ వుంటే క్రమంగా పైన చెప్పిన సమస్యలన్నీ తొలగిపోతయ్. ఇది అన్ని రకాల నొప్పులకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

వాయునొప్పులకు - వావిలాకు మాత్రలు (గోలీలు)



వావిలాకు కొనలు 100 గ్రా॥, నల్ల తులసి ఆకు 100 గ్రా॥, తిప్పతీగ ఆకు 100 గ్రా॥, దోరగా వేయించి వాము (ఓమ) పొడి 100 గ్రా॥, దోరగా వేయించిన మిరియాల పొడి 100 గ్రా॥, వెల్లుల్లి (ఎల్లిగడ్డ) 100 గ్రా॥, అల్లము రసం 400 గ్రా॥, తీసుకోవాలి. ఒక్కొక్క పదార్థాన్ని రోటిలో వేస్తూ కొంచెం అల్లం రసం కలిపి నూరుతూ క్రమంగా అన్ని పదార్థాలను మెత్తగా నూరి ముద్దలాగా చేయాలి. ఈ ముద్దను బఠాణి గింజంత మోతాదుగా గుండ్రంగా చుట్టి గోలీలుగా తయారు చేసుకొని నీడలో గాలి తగిలేటట్లుగా ఆరబెట్టాలి. మాత్రలలో నీటిశాతం పూర్తిగా ఆరిపోయేంత వరకు అలాగే ఆరబెట్టి తరువాత గాజు సీసాలో నిలువ వుంచుకోవాలి.

రోజా ఒకటి లేదా రెండు లేదా మూడు పూటలా అవసరాన్ని బట్టి ఆహారానికి అరగంట ముందు ఒక మాత్ర గోరువెచ్చని నీటితో వేసుకోవాలి.

పక్షవాతము, చచ్చువాతము, తీవ్రమైన నొప్పులు, విపరీతమైన వాపులు, కీళ్ళల్లో నీరు చేరడం వంటి సమస్యలున్నవారు రోజుకు మూడుపూటలా వేసుకోవాలి. నొప్పులు మధ్యరకంగా

వున్న వారు రోజు రెండుపూటలా వేసుకోవాలి. ఇప్పుడిప్పుడే నొప్పులు మొదలైన వారు రాత్రి ఆహారానికి అరగంట ముందు ఒకపూట వేసుకుంటే సరిపోతుంది.

☆ ఈ గోలీలు కేవలము నొప్పులకే కాక అన్ని రకాల జ్వరాలకు, వంట్లో నీరు పట్టిన వారికి, దగ్గు జలుబు ఆయాసం వున్న వారికి, అజీర్ణము కలవారికి, అధిక రక్తపోటు కలవారికి, గుండెదడ కలవారికి, మూర్ఛరోగులకు కూడ ఉపకరిస్తయ్. పిల్లలకు వారి వారి వయసును బట్టి మాత్ర సైజును తగ్గించి తేనెతో గానీ, తల్లిపాలతో కానీ కలిపి యివ్వవచ్చు. ఇది పూర్తి ఆహార ఔషధం.

అన్ని వాత సమస్యలకు - అగస్త్య లేహ్యాము



తయారీ విధానము : వాము (ఓమ) 100 గ్రా తీసుకొని మట్టి ఇసుక లేకుండా శుభ్రంగా చెరిగి, కొంచెము దోరగా చిన్న మంటపైన వేయించి దంచి జల్లెడపట్టి తరువాత పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి అతి మెత్తని వాము చూర్ణం తయారు చేసుకోవాలి. అదేవిధంగా, పటికబెల్లం (మిస్రీ - కండచక్కెర - నాబోతు -కలకండ) 100 గ్రా. తీసుకొని మెత్తగా దంచి జల్లెడ పట్టి ఆ పొడిని వాము పొడిలో వేసి ఆ రెండు చూర్ణాలు బాగా కలగలిపి వుంచుకోవాలి. తరువాత దేశవాళీ ఆవునెయ్యి 100 గ్రా. తీసుకొని పాత్రలోపోసి పొయ్యి మీద పెట్టి చిన్న మంటపైన నేతిని కరిగించి, పాత్రను క్రిందికి దించి దానిలో పైన తయారైన చూర్ణాన్ని కొద్ది కొద్దిగా వేస్తూ కలబెడుతూ మొత్తము చూర్ణం ఆవునెయ్యి బాగా లేహ్యములాగా కలసిపోయేటట్లుగా చేసి గాలికి ఆరబెట్టాలి. అది పూర్తిగా ఆరిపోయిన తరువాత ఒక గాజు పాత్రలో గానీ లేక జాడిలోగాని నిలువ వుంచుకోవాలి.

ఉపయోగించు విధానము : ఈ లేహ్యము తినటానికి చాలా కమ్మని రుచితో ఆనందంగా వుంటుంది. దీనిని చిన్న పిల్లలు మొదలు పెద్దవాళ్ళ వరకు అందరూ ఉపయోగించుకోవచ్చు. పెద్దలు రెండు పూటలా ఆహారము తరువాత ఒక టీ స్పూన్ మోతాదుగా, పిల్లలు అర టీ స్పూన్ లేక పావు టీ స్పూన్ మోతాదుగా తినవచ్చు. పొట్ట మందముగా, ఉబ్బినట్లుగా వున్నప్పుడు గానీ, పైకి తేపులు వస్తున్నప్పుడుగానీ, బాగా అజీర్ణముగా వున్నప్పుడుగానీ, ఆహారానికి ముందుకూడా ఈ లేహ్యాన్ని సేవించవచ్చు. అతి కొద్ది సమయములోనే ఉదరము నుండి అపాన వాయువులు బయటకు త్రోసివేయబడి ఉదరము తేలికగా మారుతుంది.

ఉపయోగములు : ఎంతోకాలం నుంచి ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గకుండ విపరీతముగా బాధపెడుతువున్న స్త్రీల నడుము నొప్పి సమస్య ఈ లేహ్యము వాడటం వల్ల తప్పకుండా 20 నుండి 40 రోజులలో తగ్గిపోతుంది. ఇంకా, మోకాళ్ళ నొప్పులు, మెడనొప్పులు, భుజాల నొప్పులు, రొమ్ము నొప్పులు, మొదలైన వాత సమస్యలు కూడా ఈ చక్కని రుచికరమైన ఆహార ఔషధముతో క్రమంగా తీరిపోతయ్.

☆ ఈ అగస్త్య లేహ్యము ప్రతి ఇంటిలో ప్రతి స్త్రీ తనకు తానుగా తయారు చేసుకొని ఎల్లవేళలా ఇంటిలో వుంచుకొని అవసరమైనప్పుడల్లా వాడుకుంటూ హాయిగా జీవించవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

అన్ని వాత నొప్పలకు అర్కతైలం



ఒక కేజీ జిల్లేడు పాలు, ఒక కేజీ మేకపాలు, ఒక కేజీ వావిలాకు రసము 1 కేజీ నువ్వులనూనె ఇవన్నీ ఒక కొత్త కుండలో పోసి బాగా కలదిప్పి, పొయ్యి మీద పెట్టాలి. సన్నటి మంట మీద కాగబెడుతూ గరిటతో కలబెడుతూ వుండాలి. క్రమంగా కుండలోని ద్రవ పదార్థా లన్నీ ఇగిరిపోయి, వాటి ప్రభావమంత నూనెలోకలిపి, నూనె మాత్రమే మిగులుతుంది. దాన్ని వడపోసుకుంటే అర్కాదితైలం తయారవు తుంది. ఇది శరీరంలో ఏర్పడే 80 రకాల వాతవ్యాధుల్ని అవలీలగా నిర్మూలించగల అద్భుత తైలము. శరీరంలో ఎక్కడ నొప్పివచ్చినా ఈ తైలాన్ని మర్దన చేస్తే వెంటనే నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

వాత నొప్పుల తైలం



ఆవనూనె 100గ్రా, రెక్టిఫైడ్ స్పిరిట్ 100 గ్రా, 25 గ్రా॥ హారతి కర్పూరం, 25 గ్రా॥ వెల్లుల్లి రసం, సేకరించుకోవాలి. ముందు ఒక వెడల్పాటి సీసాలో స్పిరిట్ పోసి దాంట్లో కర్పూర చూర్ణం కలపాలి. కొద్దిసేపు బాటిల్‌ని అటు ఇటు కదిపితే కర్పూరమంత స్పిరిట్‌లో కలిసిపోతుంది.

తరువాత ఆ బాటిల్‌లో వెల్లులిరసం పోసి, బాటిల్‌ని మళ్ళీ బాగా షేక్ చేయాలి. చివరగా అందులో ఆవనూనె కలపాలి. దీన్ని 'శూల మర్దనా తైలం' అంటారు.

ఈ తైలాన్ని రోజుకు రెండు, మూడు సార్లు నొప్పుల తీవ్రతను బట్టి, మర్దనా చేస్తూవుంటే, నడుం నొప్పులు, కీళ్ళ నొప్పులు మొ॥ అన్ని రకాల బాడీ పెయిన్స్ హరించిపోతయ్.

పక్షవాత తైలము



తెల్ల గన్నేరు వేళ్ళ పై బెరడు ఇరవై రెండున్నర గ్రాములు, తెల్ల గురిగింజలపప్పు ఇరవై రెండున్నర గ్రాములు, నల్ల ఉమెత్తాకుల రసము ఇరవై రెండున్నర గ్రాములు, ఈ మూడు వస్తువులు నీళ్ళతో నూరి, ఇందులో 60 గ్రాములు నువ్వుల నూనె కలిపి, ఒక పాత్రలో పోసి, పొయ్యి మీద పెట్టాలి. సన్నటి మంటమీద గరిటతో కలదిప్పుతూ మరగబెట్టాలి. నీరంతా ఆవిరై, నూనె మాత్రమే మిగలగానే పొయ్యి మీద నుంచి పాత్రను దించి వడపోయాలి. ఇదే పక్షవాత తైలము.

ఈ తైలాన్ని పక్షవాతము సోకిన కాలికిగాని, చేతికిగానీ ముఖానికి గానీ, మర్దనా చేస్తూ వుంటే నరాల బలహీనత తగ్గి, అవయువాలకు పూర్వపుశక్తి కలుగుతుంది. పక్షవాతం హరించిపోతుంది.

వాత నొప్పులకు ఓమ తైలం



ఈనాడు నూటికి ఎనభై మందికి పైగా మోకాళ్ళ నొప్పులు, నడుముల నొప్పులు, తుంటి నొప్పులు వంటి అనేక రకాల వాత వ్యాధులతో బాధపడుతున్నారు. కూర్చుంటే లేవలేరు, లేస్తే కూర్చోలేరు. ముప్పై నలభై ఏళ్ళకే ముసలివాళ్లలా తయారై, ఇంటి పనులు, బజారు పనులు చేసుకోలేక, నానా అవస్థలు పడుతున్నారు. అలాంటి వాళ్ళు ఈ వాముతో "వాత నివారణ తైలం" తయారు చేసుకొని, ఆ అవస్థల నుంచి బయట పడొచ్చు. ఎలా అంటే 1/2 కేజీ వాముని మెత్తగా దంచి సిద్ధం చేసుకోవాలి. దాంట్లో 2 కేజీలు నీళ్ళు పోసి, బాగా పిసికి, 12 గం. పాటు నానబెట్టాలి. తరువాత ఆ పాత్రని పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నటి మంట మీద మరగబెడుతూ గరిటెతో కల దిప్పుతూ వుండాలి.

ఆ నీళ్ళు సగానికి మిగిలిన తరువాత, పాత్రని పొయ్యి మీది నుంచి దించి, వడపోసి, కషాయం సిద్ధం చేసుకోవాలి.

ఈ కేజీ కషాయంలో నాలుగోవంతు అంటే 1/4 కేజీ నూనె కలిపి మళ్ళీ పొయ్యి మీద మరగబెట్టాలి. ఆ కషాయమంతా క్రమక్రమంగా అవిరౌతూ, వాము యొక్క శక్తి అంతా నువ్వుల నూనెలో కలసిపోతుంది. పాత్రలో నూనె మాత్రమే మిగిలేంత వరకు కాచి, పాత్రను దింపుకొని, చల్లారిన తరువాత వడపోసుకుంటే, వాత నివారణ తైలం సిద్ధం అవుతుంది. ఈ తైలాన్ని రోజుకు రెండు మూడుసార్లు, కీళ్ళ నొప్పుల మీద మర్దనా చేస్తూ కాపడం పెడుతూ వుంటే, నొప్పులన్నీ మటుమాయమై పోతయ్.

వాత నొప్పులకు ఏమి తినవచ్చు : అయితే, ఈ తైలాన్ని ఉపయోగించటంతో పాటు ఆహారంలో గూడా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముందుగా ఏ ఆహార పదార్థాలు తినవచ్చో చెప్తాను. పాత బియ్యం అన్నం, జావ, గోధుమ జావ, గోధుమ రొట్టె, బార్లీ జావ, పాత

కందిపప్పు, పొట్ల, బీర, లేత వంకాయ, లేత మునగకాయ, వెల్లుల్లి, నీరుల్లి, కొయ్య తోటకూర, పొన్నగంటి కూర తినవచ్చు. వీటితోపాటు నిమ్మ, దానిమ్మ, ద్రాక్ష, ఖర్జూర, పాతనిమ్మ, దబ్బ, చింత, ఉసిరి పచ్చళ్ళు వాడొచ్చు. ఆవు నెయ్యి, ఆవు మజ్జిగ వాడితే శ్రేష్ఠం.

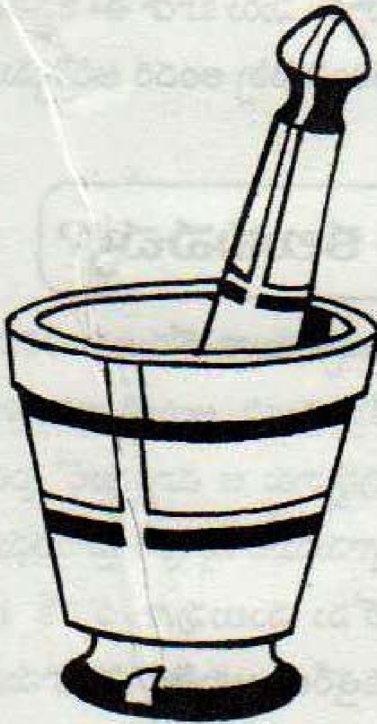
దోమలకు - ఆయుర్వేద అలౌట్



ఈనాడు రోగములేని మనిషి మన దేశంలో ఒక్కరు కూడా ఏలా లేరో అదే విధముగా దోమలు లేని ఇల్లుగానీ, దోమలు లేని ఊరు గానీ, దోమలు లేనిప్రాంతం గానీ ఏ ఒక్కటి లేదని ఖచ్చితముగా చెప్పవచ్చు. ఇందు కలవు, అందులేవను సందేహము లేకుండా సర్వత్రా ఈ మానవ వినాశక మశక (దోమలు) సమూహాలు మానవాళిని పీల్చుకు తింటున్నయ్.

ఈ దోమల నివారణకు అనేక రకరకాల పద్ధతుల్లో "ఈ దోమ నివారణ వస్తువులు" మార్కెట్‌లో కుప్పలు తెప్పలుగా కొట్టుకొచ్చినయ్ వీటిని ఉపయోగించడం వల్ల దోమలు పారిపోవటం దేవుడెరుగు గానీ మనషుల రోగాలు మరింతగా ముదిరిపోయే పరిస్థితులు దాపురించినయ్. గత్యంతరము లేని పరిస్థితుల్లో మన భారతీయులు రసాయనిక పదార్థములతో తయారు చేసిన దోమ నివారణ బిళ్ళలు మొదలైనవి వాడుతున్నారు. వాటితో ఇబ్బందులు పడకుండా డబ్బు ఖర్చు లేకుండా అతి సులువుగా ఏవూరికి ఆ వూరు, ఏ ఇంటికి ఆ ఇల్లు, ఏ వీధికి ఆ వీధి, తమ ప్రాంతాలను పరిశుభ్రంగా వుంచుకుంటూ నిలువ మురుగు లేకుండా జాగ్రత్త పడుతూ యుద్ధ ప్రాతిపదికపైన ఈ క్రింద తెలుపబోయే అతి సులువైన ఏ ఖర్చు లేని ఏ అపకారములేని ఎంతో ఆరోగ్యవంతమైన **"మశక విధ్వంసిని"** చూర్ణమును తయారు చేసుకొని దాని సహాయంతో ధూపము వేసుకొని దోమలను సంహరించి, చికున్ గున్యా, మలేరియా, ఫైలేరియా, డెంగ్యూ మొదలైన వ్యాధులకు గురికాకుండా ఆరోగ్యముగా జీవించగలరని ఆశిస్తున్నాము.

మశక విధ్వంసిని



ముదురు వేప చెట్టు నుండి వేపాకును తీసుకొని నీడలో ఎండబెట్టి దంచి పొడి చేసుకోవాలి. అలాంటి పొడి 100 గ్రాములు తీసుకోవాలి. మనము ఆహార పదార్థాలలో ఉప యోగించే ఆవాలను 100 గ్రా. తీసుకొని నలగగొట్టి ఎండబెట్టి దంచి మళ్లీ ఎండబెట్టి మళ్లీ దంచి మెత్తటి చూర్ణముగా తయారు చేసుకోవాలి. అదేవిధంగా సముద్రపు ఉప్పు (రాతి ఉప్పు లేక కల్లుఉప్పు) 100 గ్రా. తీసుకొని మెత్తగా చూర్ణము చేయాలి. ఈ మూడు చూర్ణాలను బాగా కలిపి ఒక డబ్బాలో నిలువ వుంచుకోవాలి. ఇదే ***మశక విధ్వంసిని.*** ఇంత సులువైన పదార్థాలతో తయారైన ఈ చూర్ణము దోమలను తరిమి కొట్టగలదా? అని మీలో చాలామందికి సందేహము కలగవచ్చు. మీ సందేహాన్ని కొద్ది సేపు ప్రక్కన పెట్టి ఈ పొడితో ధూపం వేసుకొని దోమలు పారిపోయాయో లేదో పరీక్షించుకొని అప్పుడు మీ సందేహాన్ని నివృత్తి చేసుకోగలరని కోరుతున్నాను.

వాడే విధానము : ఆవు పేడతో చేసిన పిడకలను ఇంటిలో నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ ఉదయము సూర్యోదయ వేళలో అలాగే సాయంత్రం సూర్యాస్తమ సమయములో ఒక పిడకను నాలుగు ముక్కలుగా చేసి మట్టి మూకుడులో వుంచి ఆ ముక్కలపైన కొంచెము కర్పూరము గానీ, గుగ్గిలం గానీ వుంచి వెలిగించి, అరుబయట గాలిలో కొద్దిసేపు వుంచితే ఆ పిడక నిప్పుగా మారుతుంది. ఆ వెంటనే ఆ మూకుడును ఇంటిలోకి తీసుకొచ్చి ఇంటి మధ్యలో పెట్టి తలుపులన్ని మూసివేసి పైన తయారు చేసుకొన్న చూర్ణాన్ని కొద్ది కొద్దిగా ఆ నిప్పులమీద వేస్తూ వుంటే ఆ చూర్ణము ఆ నిప్పులలో కాలి పొగ రూపములో ఇళ్ళంతా వ్యాపిస్తుంది.

ఈ పొగ పీల్చటం వల్ల మనుషులకు ఏ విధమైన అపకారము లేకపోగా జలుబు, దగ్గు, కఫ భారము, తలనొప్పులు, తుమ్ములు వంటి శ్వాస కోశ సమస్యలు అతిసులువుగా తగ్గిపోతయ్. అదేవిధంగా, ఈ పొగ తగలగానే దోమలకు వళ్ళు మంటలు పుట్టి ఆ ప్రదేశంలో ఒక్క క్షణము

కూడా నిలువకుండా పారిపోతయ్. ఇప్పటికే అనేకమంది దీనిని తయారుచేసుకొని వాడుకొంటూ దోమల బారిన పడకుండా తమను తాము సంరక్షించుకుంటున్నారు. మీరు కూడా ఈ పద్ధతిని అనుసరించి లాభము పొంది తెలిసిన ప్రతి ఒక్కరికి దీనిని వివరించి చెప్పి అందరి ఆరోగ్యము కొరకు కూడా ప్రయత్నించవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

ఈ చూర్ణములో ఇంకా ఏమి కలుపవచ్చు?

పైన తెలిపిన మూడు పదార్థాలతో తయారైన చూర్ణము ఖచ్చితముగా దోమలను తరిమి



కొడుతుంది. అయితే, అవకాశం వున్నవారు ఆ చూర్ణములో ప్రతి గ్రామములోను ప్రతి ప్రాంతము లోను సులువుగా దొరికే 1) ఉత్తరేణి ఆకుపొడి 2) కానుగ ఆకుల పొడి 3)చిత్రమూలము ఆకుల పొడి 4) జిల్లేడు ఆకుల పొడి 5) గరికపొడి 6) పసుపు 7) సీతాఫలము ఆకులపొడి 8) కుక్కపొగాకు ఆకులపొడి 9) తులసి ఆకులపొడి 10) మారేడు ఆకులపొడి వీటిల్లో ఏ కొన్ని దొరికినా కలుపుకోవచ్చు. అవకాశము వున్న వారు ప్రయత్నించండి. లేని వారు పైన తెలిపిన మూడుపదార్థాలతోనే తయారుచేసుకోండి.

గృహ సుగంధ సుమనోహరి

పాల సాంబ్రాణి 50 గ్రా. అగరు చెక్క 50 గ్రా. మడ్డిపాలు 50 గ్రా. కచ్చూరాలు 50 గ్రా. దేవదారు చెక్క 50 గ్రా. మంచి గంధము పొడి 50 గ్రా. వట్టివేర్లు 75 గ్రా. చెంగల్వకొష్టు 75 గ్రా. శిలారసము 75 గ్రా. కండచక్కెర 75 గ్రా. తేనె 75 గ్రా తీసుకొని తేనె తప్ప మిగిలిన పదార్థాలన్నింటిని మెత్తగా పొడిగొట్టి జల్లెడ పట్టి ఆ మొత్తము పొడిలో తగినంత పన్నీరు కలిపి తరువాత తేనె కలిపి మెత్తగా దంచి ముద్ద చేసి చిన్న చిన్న బిళ్ళలుగా తయారు చేసుకొని గాలికి ఆరబెట్టి అవి పూర్తిగా ఎండిన తరువాత వాటిని నిలువ వుంచుకోవాలి. ప్రతిరోజూ

ఉదయం, సాయంత్రం నిప్పులపైన ఒకటి రెండు బిళ్లలు వేసి తలుపులు మూసి వుంచితే ఇళ్లంతా అద్భుతమైన సుగంధముతో నిండిపోతుంది. అంతేగాకుండా, వ్యాధికారకమైన సూక్ష్మజీవులు హరించిపోయి కుటుంబ సభ్యులందరికీ ఆరోగ్యము, ఆనందము కలుగుతయ్.

కర్పూరము తయారు చేయు విధము



మేలురకము తెల్ల గుగ్గిలము అరకేజీ, అరటి వూచ రసము అర లీటరు, నీలిమందు 10 గ్రాములు తీసుకోవాలి. వీనిలో గుగ్గిలాన్ని మెత్తగా పొడి చేసి జల్లెడ పట్టి, ఆ పొడిని ఒక రాగి పాత్రలో వేసి అందులో అరటివూచ రసము పోసి, ఆ రెండింటిని బాగా కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నటి మంటపైన ఆ పదార్థమంతా గుజ్జులాగా అయ్యే వరకు మరిగించి ఆ తరువాత నీలిపొడిని వేసి సన్నటి మంటపైన ఆ నీరంతా ఇంకిపోయి పదార్థమంతా గట్టిపడే వరకు మరిగించి దానిలో కొంచెము చిట్టాముదము కలిపి మొత్తము పదార్థాన్ని చిక్కగా కలబెట్టి, పాత్రను దించి ఆరబెట్టి అది పూర్తిగా చల్లారిన తరువాత బిల్లలుగా గానీ, ఉండలుగా గానీ చేసి వుపయోగించుకోవాలి. ఇదే కర్పూరముగా ఉపయోగపడుతుంది.

సుగంధ నల్ల సాదు బొట్టు తయారుచేయుట

ఒక కుండలో అరకేజీ తుమ్మ బంక పరిశుభ్రమైనది వేసి దానికి తగినన్ని నీళ్లు కలిపి మెత్తగా పిసికి, 24 గంటలు నానబెట్టి ఆ తరువాత మరోసారి పదార్థమంతా కలిపి, మరోపాత్రలోకి పిప్పిలేకుండ వడపోసుకోవాలి. అందులోకి మార్కెట్‌లో దొరికే నేచ్యురల్ బ్లాక్ పౌడర్ లేదా ఎండించిన తుమ్మ గింజల పొడి కావలసినంత నలుపు వచ్చే మోతాదుగా కలుపుకొని చక్కగా కలబెట్టి దానిలో ఒక ఔన్సు రోజ్ ఎసెన్స్ ఒక ఔన్సు మల్లెపూల ఎసెన్స్ కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి.

ఇది ముఖ్యముగా పిల్లలకు, సాధుబొట్టు పెట్టడానికి చాలా చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది. పిల్లలకు దృష్టి దోషము తగులకుండా వారి ఆరోగ్యము చక్కగా కాపాడుకోవచ్చు.

సుగంధ ఎర్ర సాదు బొట్టు తయారు చేయుట



ఒక కుండలో అరకేజీ తుమ్మ బంక పరిశు భ్రమైనది వేసి దానికి తగినన్ని నీళ్ల కలిపి మెత్తగా పిసికి, 24 గంటలు నానబెట్టి ఆ తరువాత మరోసారి పదార్థమంతా కలిపి, మరోపాత్రలోకి పిప్పిలేకుండ వడపోసుకొని, దానిలో ఎరుపు రంగు వచ్చే వరకు తగినంత సింధూర చెట్టు గింజల పొడి కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి.

ఈ సాదు బొట్టును పిల్లలు, పెద్దలు అందరూ ఉపయోగించుకోవచ్చు. దీనిలో ఏ విధమైన విష రసాయనిక పదార్థాలు లేవు కాబట్టి చర్మానికి ఎటువంటి హాని కలుగకుండా చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని, అందాన్ని యిస్తుంది.

సుగంధ వక్కపొడి

మేలురకము పీటి వక్కలు ముప్పావు కేజి, ఏలక్కాయలు 30 గ్రా, తోక మిరియాలు 25 గ్రా, జాపత్రి 25 గ్రా, జాజికాయ 15 గ్రా, గసగసాలు 35 గ్రా, రోజా మొగ్గలు 25 గ్రా, పచ్చ కర్పూరము 2 గ్రా, కుంకుమ పువ్వు 2 గ్రా తీసుకోవాలి. ముందుగా వక్కలను మెత్తటి పిండికాకుండ జాగ్రర్తగా చిన్న చిన్న పలుకులు పలుకులుగా పగులకొట్టి ఒక పళ్లెములో వేసి మిగిలిన పదార్థాలను విడి విడిగా పొడి చేసి పెట్టుకొని ఆ పొడులను ఒక్కొక్కటి వరుసగా ఈ వక్క పలుకులపైన చల్లి మంచి నాటు ఆవు నెయ్యి 30 గ్రా, దానిలో కలిపి అయిదారు చుక్కలు అంబర్ అత్తర్ కలిపి మొత్తము పదార్థాన్ని అన్ని కలిసిపోయేటట్లుగా బాగా పిసికి గాజు డబ్బాలో నిలువ వుంచుకోవాలి.

ఇది ఆహారము తరువాత గానీ, అప్పుడప్పుడూ గానీ నాలుగైదు పలుకులు నోటిలో వేసుకొని చప్పరిస్తూ వుంటే నోటికి సుగంధము, మనసుకు ఉల్లాసము, దంతములకు దారుడ్యము, రక్త శుద్ధి కలుగుతయ్.

సువాసన సున్నము తయారు చేయుట

మంచి మేలు రకమైన గుల్ల సున్నము 300 గ్రా॥లు తీసుకొని, తగినన్ని కొబ్బరి నీటిలో కలిపి సన్నని మంటపైన కొంచెము వేడిచేసి పదార్థము పొంగగానే క్రిందికి దించి బట్టలో వడకట్టాలి. దానిలో రోజ్ పౌడర్ 5 గ్రా, పచ్చ కర్పూరము 2 గ్రా, పిప్పర్‌మెంట్ సాల్ట్ 5 గ్రా, మేలురకమైన రోజ్ అత్తర్ 10 చుక్కలు, ఆ వడగట్టిన సున్నములో కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి.

ఈ సున్నము మంచి సువాసనతో హృదయానికి ఇంపుగా వుంటుంది. దీనిని ప్రతిరోజు తాంబులములో తగినంత చేర్చి వాడుకోవచ్చు.

ఇంద్రియ స్తంభన గుటికలు



నల్లతుమ్మ పూలు, నల్ల తుమ్మ పట్ట, నల్ల తుమ్మ బంక, నల్ల తుమ్మ లేత ఆకులు, నల్ల తుమ్మ కాయలు వీటిని సమాన భాగములుగా విడివిడిగా శుభ్రము చేసి ఆరబెట్టి దంచి పొడి చేసి అన్ని పొడులను రోటిలో వేసి, తుమ్మ బంక నానబెట్టిన నీటిని తగినన్ని ఆ చూర్ణములో కలిపి మెత్తగా దంచితే అది అంతా ముద్దగా మారుతుంది. ఈ ముద్దను కుంకుడు గింజ ప్రమాణముగా మాత్రలు కట్టి గాలికి ఆరబెట్టి బాగా ఎండిన తరువాత నిలువ చేసుకోవాలి.

రోజు రెండు పూటలా రెండు గుటికలు బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరించి తినాలి. ఈ మాత్రలు ప్రారంభించిన 40 రోజుల వరకు పూర్తి బ్రహ్మచర్మము పాటించాలి. ఇది సేవించేటప్పుడు పాలు, నెయ్యి, మీగడ, తీపి పదార్థాలు అధికంగా తీసుకొంటూ, కారము, పులుపు, చేదు బాగా తగ్గించి వాడుకోవాలి.

ఈ గుటికలు పైన చెప్పిన విధముగా వాడుతూ వుంటే శీఘ్ర స్కలనము, నపుంసకత్వము, అంగము వాలిపోవుట, మెత్తబడుట, మొదలైన పురుషుల సమస్యలు నివారింపబడి శరీరానికి అమితమైన దృఢత్వము, వీర్యశక్తి పెరుగుతుంది.

వీర్యస్తంభనకు



కుసుమనూనెను లింగానికి (ముందు భాగం వదలి) లేపనం చేస్తూ వుంటే నరాలకి శక్తిగలిగి, ఎక్కువ సేపు వీర్యాన్ని స్తంభింప జేసే అవకాశం ఏర్పడుతుంది.

ఎర్రగన్నేరు వేరు తెచ్చి, నెయ్యిలో వేసి వేయించాలి. వేరు తీసివేసి నెయ్యిని వడపోసుకోవాలి. ఆ నేయిని లింగానికి (ముందు భాగం వదలి) రోజూ లేపనం చేస్తూ వుంటే, లింగ బలము, వీర్యస్తంభన కలుగుతయ్.

☆ రేగిచెట్టు జిగురు సంపాదించి, సంభోగ సమయంలో, బొడ్డుకు పూసుకుంటే వీర్యస్తంభన జరిగి, ఎక్కువ సేపు రతిలో పాల్గొనవచ్చు.

☆ ప్రతిరోజూ, అతిమధురం 5 గ్రా, తేనె 5 గ్రా, కలిపి సేవించి వెంటనే ఆవుపాలు ఒక గ్లాసు తాగుతూ వుంటే విశేషంగా వీర్యస్తంభన జరుగుతుంది.

సంభోగ శక్తి కోసం

☆ బూరుగు బంకను మెత్తటి చూర్ణంగా తయారుచేసి పూటకు రెండున్నర గ్రాములు మోతాదుగా, రెండుపూటలా మేక పాలతో కలిపి తాగుతూ వుంటే, రోజుకు ఎన్ని సార్లైనా సంభోగం చేసే శక్తి కలుగుతుంది.

☆ అశ్వగంధ రెండున్నర గ్రా. యష్టి మధుకం రెండున్నర గ్రా. కలిపి పాలు, పటిక బెల్లంతో రెండు పూటలా తీసుకుంటే ప్రతిరోజూ సంభోగం చేసే శక్తి చేకూరుతుంది.

☆ బార్లీ గింజలు 20 గ్రా. తీసుకొని అరలీటరు నీళ్లలోపోసి పొయ్యి మీద బెట్టి పావు లీటరు నీరు మిగిలే వరకు సన్నమంట మీద మరగబెట్టాలి. తరువాత ఆ కషాయాన్ని వడపోసుకొని 40 రోజుల పాటు ప్రతి రోజూ తాగుతూ వుంటే, శరీరంలోని అమిత వేడి హరించి, వీర్యం గట్టిపడి సంభోగ శక్తి పెరుగుతుంది.

నవయౌవనానికి - సురతరు తైలం



ఆవుపాలు 10 గ్రా, ఆవు నెయ్యి 10 గ్రా, ఉసిరిక కాయల రసము 10 గ్రా, దేవదారుపట్ట నుంచి తీసిన నూనె 20 గ్రా, ఇవన్నీ కలిపి, బాగా చిలకరించి, ప్రతిరోజూ ఉదయమే తాగాలి. ఈ విధంగా ఒక నెల రోజులు తాగేటప్పటికి రక్త వృద్ధి కలిగి శరీరం బంగారు ఛాయతో ప్రకాశిస్తుంది. బుద్ధి బృహస్పతి వలె అభివృద్ధి చెందుతుంది. రెండవ నెలలో ఈ ఔషధాన్ని రెట్టింపుచేసి, అనగా 100 గ్రా. మోతాదులో తాగిన యెడల, వాత, పిత్త, కఫ, అనే త్రిదోషాలు, సర్వ నేత్ర వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

మూడవ నెలలో రెండవ నెల కన్న రెట్టింపు చేసి అనగా 200 గ్రా. మోతాదులో తాగిన యెడల నవ యౌవనము ప్రాప్తిస్తుంది. సూర్యుడి వంటి కాంతితో, దేవతలతో సమానమైన శరీరంతో ప్రకాశిస్తారు. ఇది సులభమైన, అధిక ఫలము నిచ్చే దివ్య రసాయన తైలము.

లింగ దృఢత్వానికి

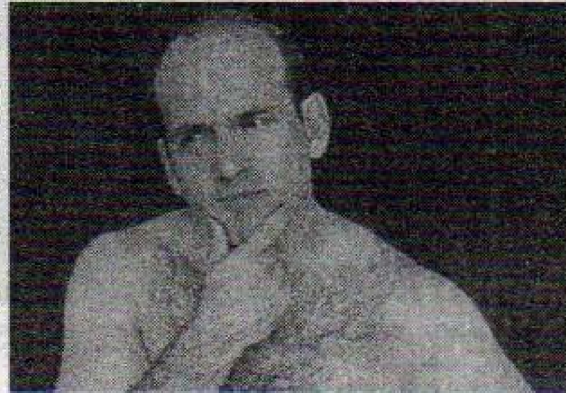
సైంధవ లవణం, తేనె, పావురముల రెట్ట ఈ మూడు సమభాగాలుగా కలిపి మెత్తగా నూరి లింగం (పురుషుని మర్మావయవం) మీద ముందు మణి భాగాన్ని వదిలి, వెనుక భాగమంతా పట్టిస్తూ వుంటే క్రమంగా లింగ బలహీనత హరించి లింగం దృఢంగా, లావుగా మారుతుంది.



స్థనాల గట్టితనానికి

దానిమ్మకాయ పై బెరడును ఆవనూనెలో కలిపి నానబెట్టి మెత్తగానూరి, ఆ రసాన్ని పలుచటి గుడ్డలో వడపోసుకొని, ఆ రసంతో చన్నులమీద లేపనం చేస్తూ వుంటే, వాలిపోయిన చన్నులు గూడ గట్టిగా మారతయ్.

అతివేడికి అతిబల చక్కెర తయారు చేయు విధానము



నాటు ఆవుపాలు 1 లీటరు తీసుకొని వెడల్పైన మట్టి పాత్రలో పోసి, పొయ్యి మీద పెట్టి మరిగిస్తూ అతిబల చెట్టు వేర్లు 10 తీసుకొని, ఒక కట్టగా కట్టి ఆ కట్టతో మరుగుతున్న ఆవు పాలను కలబెడుతూ వుంటే క్రమముగా ఆ పాలు గడ్డకట్టి చక్కెరలాగా మారుతయ్.

ఈ చక్కెరను తీసి నిలువ వుంచుకొని రోజు రెండు పూటలా ఒక చెంచా మోతాదుగా చప్పరించి తింటూ వుంటే ఎంత భయంకరమైన మేహకారకము (అతి పైత్యము) అయినా తప్పక నివారించబడుతుంది.

అనాస (పైన్ ఏపిల్) పండ్ల లేహ్యము

కావలసిన దినుసులు : (1) అనాస పండును చెక్కు దీసి, కోసి, ఎండించిన ముక్కలు - అర కేజీ 700గ్రా॥, (2) పంచదార అర కేజీ, (3) లవంగాలు 16గ్రా॥ (4) మిరియాలు 16గ్రా॥ (5) ఏలకులు 16గ్రా॥, (6) పచ్చకర్పూరము 10గ్రా॥, (7) కుంకుమపువ్వు 16గ్రా॥ (8) తేనె 20గ్రా॥

తయారు చేయు విధము



అనాస పండు ముక్కలను ఎండించి చూర్ణము చేసి, జల్లించి వుంచుకోవాలి. తదుపరి పంచదారలో తగినన్ని మంచి నీరు పోసి, పాత్రను పొయ్యి మీద పెట్టి, తేనెపాకము రాగానే పాత్రను దించి, ఇందు అనాసపండు చూర్ణమును పోసి గరిటెతో బాగా కలబెట్టాలి. మరల పాత్రను పొయ్యి మీద నుంచి, ముందే చూర్ణము చేసుకొని వున్న లవంగాలు, మిరియాలు, ఏలకుల చూర్ణములను వరుసగా లేహ్యములో పోసి కలపాలి, లేహ్యము ఆరక ముందే ఇందు తేనెను బోసి బాగా కలిబెట్టాలి. తదుపరి లేహ్యమును పూర్తిగా ఆరనిచ్చి, కుంకుమపువ్వును దానిలో వేసి, కలిపి సీసాలలో భద్రపరచుకోవాలి.

మోతాదు : 10గ్రా॥ నుండి 20గ్రా॥ వరకు భోజనం తరువాత వేడిపాలతో వాడాలి. పిల్లలకు వయసు అనుసరించి 5గ్రా॥ నుండి 15గ్రా॥ వరకు వాడవచ్చు.

ఉపయోగాలు : ఈ లేహ్యమును వాడినచో శరీరమున పుట్టిన నిక్కాక (వేడి) తొలగిపోవును. ఉబ్బసవ్యాధి, కఫము, దగ్గులను హరించును. కాళ్ళ తీపు, దప్పిక, శ్లేష్మము (నెమ్ము), ఉడుకులు తగ్గిపోవును. మూత్ర సంబంధమైన వ్యాధులను తగ్గించి, మూత్రమును సాఫీగా జారీ చేయును. శరీరమునకు చలువ చేయును. వేడిచే గలిగిన కండ్ల మంటలను తొలగించును.

మదనాసుర లేహ్యము

కావలసిన వస్తువులు

(1) ఆనబకాయ (సొరకాయ) లను కోసి, బాగా ఎండబెట్టిన ముక్కలు 1400గ్రా॥, (2) పంచదార - 1400గ్రా॥ (3) ఆవునెయ్యి 200గ్రా॥ (4) తేనె 200గ్రా॥ (5) బాదముపప్పు 66గ్రా॥ (7) ఖర్జూరపు పండ్లు 66గ్రా॥



తయారు చేయు విధానము : బాగా ముదిరిన సొరకాయను ముక్కలుగా కోసి, బాగా ఎండబెట్టి, 1400గ్రా॥లు తీసికొని, పిండిగొట్టి, జల్లించుకొని వుంచుకోవాలి. తరువాత పంచదారలో తగినన్ని నీరుబోసి, పాత్రను పొయ్యి మీద పెట్టి, తీగెపాకముగా రాగానే... సొరకాయ ముక్కల పొడుమును దానిలో పోసి తెడ్డుతో కలబెట్టాలి. విత్తులు తొలగించిన ఖర్జూరకాయలను మరియు బాదము పప్పును మెత్తగా చూర్ణము చేసి, పై పాకము లేహ్యములో వేసి, కలబెట్టాలి. పాత్రను క్రిందకు దించి, పూర్తిగా ఆరకముందే ఆవునెయ్యి (దొరకనిచో గేదె నెయ్యి)ని దానిలో వేసి, మరల 2 నిమిషములు సేపు సన్న సెగ మీద బెట్టి తెడ్డుతో, నెయ్యి లేహ్యమునందు బాగా కలియునట్లుగా చేయాలి.



పాత్రను దించి, తేనెను గూడ లేహ్యమునందు మిశ్రితము చేసి, చల్లారిన తరువాత సీసాలో భద్రపరుచుకోవాలి.

ప్రమాణము : పూటకు 10గ్రా॥ నుండి 20గ్రా॥ వరకు రోజుకి రెండు పూటలా భోజనము చేసి తదుపరి వాడవలెను. పిల్లలకు 5గ్రా॥ నుండి 15గ్రా॥ వరకు వాడవచ్చును. పథ్యము లేదు.

ఉపయోగములు

(1) పాలులేని పసిబిడ్డ తల్లులకు అధికముగ పాలను ఉత్పత్తి చేయును.

(2) శరీరమునకు బలము, ఆరోగ్యము కలుగును.

(3) శుక్రనష్టమును తొలగించును. వీర్యవృద్ధి చేయును.

(4) సుఖసంబంధమైన గనేరియా, సిఫిలిస్ వంటి వ్యాధులను కూడ తొలగించును.

(5) వేడిని, మేహమును తొలగించి, శరీరమునకు చలువ చేయును.

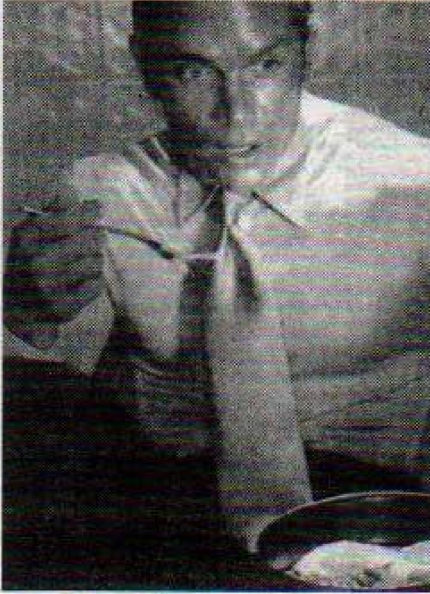
(6) గుండెకు బలమును కలిగించి, రక్తమును వృద్ధి చేయును.

(7) 60 సంవత్సరములకు పైబడిన వృద్ధులకు శక్తిని, బలమును గలిగించును.

పిల్లలు, పెద్దలు వయో భేదము లేకుండ ఈ లేహ్యమును వాడవచ్చు.



కరకకాయ లేహ్యాము



కావలసిన వస్తువులు : కరక్కాయలు 1750గ్రా॥, మంచినీరు 2700గ్రా॥, ఆవునెయ్యి ఒక కేజీ, 4) శొంఠి 18గ్రా॥ 5) పంచదార 18గ్రా॥ 6) తెగడ 18గ్రా॥, 7) అల్లము 18గ్రా॥, మిరియాలు 18గ్రా॥, 9) వాము 18గ్రా॥, 10) పిప్పళ్ళు 18గ్రా॥.

తయారు చేయు విధానము : ఒక పాత్రలో నీటిని పోసి, ఇందు చితుకకొట్టిన కరక్కాయలను వేసి, పాత్రను పొయ్యి మీద బెట్టి, ఎనిమిదవ వంతు కషాయమును మిగులు వరకు దిగకాచి, పాత్రను దించి, కషాయము వడపోసి, పాత్రను తిరిగి పొయ్యి మీద బెట్టి, ఆ కషాయంలో ఆవునెయ్యిని బోసి కల బెడుతూ, చూర్ణము చేసికొని వుంచుకున్న మిగతా దినుసులను ఒక్కొక్కటి వేసి బాగా కలిబెట్టాలి. పాత్రను లేహ్య పాకము వచ్చు వరకు పొయ్యి మీద వుంచి దించవలెను. తదుపరి ఆరనిచ్చి గాజు లేక పింగాణి పాత్రలో భద్ర పరుచుకోవాలి.

మోతాదు : పెద్దలు 10గ్రాముల నుండి 15గ్రాముల వరకు తీసుకోవచ్చును. పిల్లలకు 5 గ్రాముల నుండి 10 గ్రాముల వరకు ఇవ్వవచ్చును.

ఉపయోగములు : శూలనొప్పులను తగ్గించును. మలబద్ధకమును నివారించును. అగ్నిమాంద్యమును నిరోధించును. వాత వ్యాధులను పోగొట్టును.

శొంఠి లేహ్యాము

కావలసిన వస్తువులు : 1) శొంఠి 1750గ్రా॥, 2) మంచినీరు 2700గ్రా॥, 3) తాటికలకండ 175గ్రా॥ 4) నెయ్యి 2 సోలలు, 5) కరివేపాకు 35గ్రా॥, 6) వాము 35గ్రా॥.

తయారు చేయు విధానము : ఒక పాత్రలో మంచినీటిని పోసి, ఇందు నలగ్గొట్టిన శొంఠిని వేసి, పాత్రను పొయ్యి మీద పెట్టి, మంట వేయుచూ... ఎనిమిదవ వంతు కషాయము

మిగులునట్లు దిగ కాచి, పాత్రను దించి, కషాయమును వడపోసుకోవాలి. తదుపరి పాత్రను మరల పొయ్యి మీద బెట్టి, నెయ్యిపోసి, తెడ్డుతో బాగా కలియ బెడుతూ మిగతా దినుసుల చూర్ణములను ఒక్కొక్కటిగా వేస్తూ బాగా మిశ్రితము చేస్తూ లేహ్య పాకము రాగానే పాత్రను పొయ్యి మీద నుండి దించి అరనిచ్చి గాజు లేక పింగాణి పాత్రలో లేహ్యమును భద్రపరుచుకోవాలి.

పరిమాణము

పెద్దలు 10గ్రాములు తీసుకోవచ్చు. పిల్లలకు 5గ్రాములు వరకు ఇవ్వవచ్చును.

ఉపయోగాలు

1) అన్ని రకముల విరేచన బాధలను రూపు మాపుటలో ఇది సుప్రసిద్ధము.
2) ఇంకను ఒంటి ప్రక్క తలనొప్పిని తగ్గించును.
3) వాత వ్యాధులను నివారించును.
4) మొలల బాధను శమింపజేయును.
5) పులిత్రేపులను నిరోధించును.
6) జీర్ణాశయమును క్రమబద్ధము చేయును.

మహాఖండార్ద్రక లేహ్యము



కావలసిన పదార్థములు : 1) అల్లము 75గ్రా॥, 2) బెల్లము 340గ్రా॥ 3) నల్లనువ్వులు 75గ్రా॥, 4) నెయ్యి 35గ్రా॥, 5) తేనె 75గ్రా॥, 6) ద్రాక్షపండ్లు 35గ్రా॥ 7) ఖర్జూరపు పండ్లు 35గ్రా॥.

తయారు చేయు విధానము : ముందుగా అల్లమును కడిగి, దాని మీద పలుచని తడి గుడ్డను 3 పొరలు చుట్టి, ఆ మూట పైన కొంచెము మందముగ పేడని పట్టించి, కుమ్ములో (పుల్లలు కాల్చినప్పుడు – పొయ్యిలో రాలిన వెచ్చని బూడిదలో) ఉడికించి, దాని పైన పొట్టును తీసి ఉంచుకోవలెను. 75గ్రా॥ నువ్వులను రాళ్ళు లేకుండ చేసి, దోరగా వేయించవలెను. నువ్వులను రోటిలో మెత్తగా దంచి, తదుపరి ఉడికిన అల్లపు ముక్కలను

తరిగి, దానిలో వేసి దంచవలెను. ఆ రెండింటిని కలియనూరి దానిలో మంచి ఎఱ్ఱని బెల్లము 340గ్రా॥ వేసి నూరవలెను. తదుపరి ద్రాక్షపండ్లు, ఖర్జూరపు పండ్లు ఒక్కొక్కటి 35గ్రా॥ల చొప్పున తూచుకొని ఆ మిశ్రమములో వేసి, మెత్తగా నూరుతూ 35గ్రా॥ నెయ్యిని మధ్య మధ్యలో వేయుచూ బాగా కలియునట్లు చేయవలెను. తదుపరి 75గ్రా॥ తేనె నందు కలిపి, సీసాలలో భద్రపరచవలెను.

గమనిక : లేహ్యమును కాటుకవలె మెత్తగా నూరవలెను.

ప్రమాణము : 5గ్రా॥ నుండి, 10గ్రా॥ వరకు ప్రతి రోజూ భోజనానంతరము రెండు పూటలా వాడవలెను. 10 సం॥ లోపు వారికి వయసుననుసరించి 3గ్రా॥ నుండి 6గ్రా॥ వరకు వాడవచ్చు.

ఉపయోగములు : 1) అజీర్ణమును తొలగించును. 2) అగ్నిమాంద్యము (ఆకలి మందగించుట)ను మాన్పును. 3) పుల్రేపులను పోగొట్టి, నోటిలో నీరూరుట, తల తిప్పుట, కండ్లు తిరుగుట మొదలగు వికారములను తగ్గించును. 4) శరీరమునకు బలమును కలిగించి, జఠరాగ్నిని వృద్ధి పరచును. 5) పైత్యపు దద్దుర్లు, చిడుము మొదలైన చర్మవ్యాధుల మీద పని చేయును. 6) కడుపులో మంట, గుండెలలో మంట మొదలగు వికారములను తొలగించుటలో నిది అద్భుతముగ పనిచేయును. ఒక నెల రోజులు ఈ లేహ్యమును విడువక ప్రతి రోజూ క్రమబద్ధముగ వాడిన పై వ్యాధులను నివారించి, గుణమును కలిగించును.

తక్రారిష్టము -1



కచ్చూరాలు, చిత్రమూలము, గజపిప్పళ్ళు, కురసాని ఓమము, అజామోదము, పిప్పళ్ళు, జిలకర, నల్లజిలకర, ధనియాలు, సదాప, బోడతరము, మోడి వీటిని సమంగా గ్రహించి, తగినంత మెత్తగ చూర్ణించి రెండింతలు ఆవు మజ్జిగతో కలిపి నేతితో మాగిన కుండ యందు పోయవలయును. బాగా కారము, పులుపు కలిగిన పిదప తీసి ఉపయోగించవలెను. ఉదయము, మధ్యాహ్నము, రాత్రి ఈ

మూడు పూటల యందు అన్నము తింటున్నప్పుడు మధ్యలో దాహము అనిపించినప్పుడు ఈ తక్రారిష్టమును తక్కువ పరిమాణముగ పుచ్చుకొనినచో దీపన శక్తిని కల్గించును.

రుచిని, శాంతిని, బలమును, కఫ వాతములకు అనులోమమును కలిగించును. గుదప్రదేశము నందలి వాపును, దురదను, బాధను పోగొట్టును.

తక్రారిష్టము -2

కరక్కాయలు, ఉసిరికాయలు, కురసానివాము, మిరియాలు ఇవి ప్రతిదీ 3 పలములు, పంచలవణములు ప్రతిదీ ఒక్కొక్క పలము వంతున గ్రహించి మెత్తగా చూర్ణించి అందు మజ్జిగ పోసి కలిపి బాగా పులిసిన తరువాత తగు మాత్రము ఈతక్రారిష్టమును సేవించినచో అగ్ని దీప్తిని కల్గించును.

శోఫ, గుల్మము, అర్శస్సు, క్రిములు, మేహములు, ఉదరరోగములు మొదలగు వాటిని నశింప చేయును.

దేహపుష్టికి రసలాపానకం



వంద గ్రాముల పెరుగు, ఆవునేతిలో దోరగా వేయించిన మిరియాల చూర్ణము ఐదు గ్రాములు, ఈ రెండు కలిపి, బాగా చిలికితే పానకం లాగా అవుతుంది. దీన్ని క్రమం తప్పకుండ ప్రతిరోజూ తింటూ వుంటే శరీరానికి అగ్నిదీప్తి, కాంతి పుష్టి కలుగుతయ్.

మండించే వేసవికి - మధురమైన పానీయం

ఎండలు ఎంత మండుతున్నా వీధుల్లో తిరుగక తప్పదు. ఎండ దెబ్బకు నీరసం వచ్చి అలసిపోక తప్పదు. ఆ అలసట నుంచి బయటపడి తక్షణ శక్తిని పొందటానికి మనసుకి ఇంపైన పానీయం కావాలి. అది మన ఇంట్లోనే తయారుకావాలి.

తయారు చేసుకునే విధానం : గులాబీ పూవులు తెచ్చి రేకలు తీసి, వాటిని శుభ్రంగా కడిగి, నీడలోనే ఆరబెట్టాలి. అవి ఎండితన తరువాత వాటిని 60 గ్రా॥ తూకంగా తీసుకోవాలి. వాటిని కచ్చాపచ్చాగా దంచి, అందులో 2 కి.గ్రా. నీళ్ళుపోసి, పొయ్యి మీద పెట్టి 1 కి.గ్రా. నీరు మిగిలేదాకా సన్నటి మంట మీద మరగబెట్టాలి. తరువాత పాత్రను దించి వడపోసి గులాబీ కషాయాన్ని వేరు చేయాలి. ఆ కషాయంలో 200 గ్రా. పటికబెల్లం కలిపి, పొయ్యి మీద పెట్టి పానకంగా తయారు చేయాలి. ఆ పానకాన్ని భద్రపరచుకొని, పూటకు 10 గ్రా. పానకాన్ని 50 గ్రా. నీళ్ళలో వేసి తాగుతుండాలి. ఇలా ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం తాగుతూ వుంటే, ఎండ వేడి వల్ల కలిగిన ఉష్ణం, అతి దాహం, నీరసం, పైత్యం హరించిపోయి, శారీరకంగా, మానసికంగా మంచి ఉత్సాహం కలుగుతుంది.

ఎలుకలు పారిపోవుటకు

మినుములు, నువ్వులు, ఈ రెండు వస్తువుల్ని జిల్లేడు పాలతో కలిపి మెత్తగా నూరి, ఆ గంధాన్ని జిల్లేడు ఆకులకు దట్టంగా పట్టించి, ఆ ఆకుల్ని ఎలుకలు వున్న ఇంట్లోగానీ, ధ్యానం కొట్లలోగానీ, పంట పొలాల్లోగానీ వుంచితే, వెంటనే ఎలుకలు ఆ ప్రదేశాన్ని విడిచి పారిపోతయ్.

స్త్రీల వ్యాధులు - స్థిరమైన ఔషధాలు

స్త్రీల యోని బిగువుకు



ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం స్నానం చేయటానికి ఒక గంట ముందుగా పెరుగుతో యోనిని కడుగుకొంటూ వుంటే క్రమంగా, వదులుగా వున్న, యోని బిగువుగా వుంటుంది.

బూరుగు జిగురు సంపాదించి దాన్ని మెత్తటి చూర్ణంగా దంచి జల్లెడబట్టి వస్త్రఘాళితం చేసి తరువాత సుతిమెత్తనిచూర్ణంలో నీరుకలిపి, గుండ్రాయితో గంధంలాగానూరి, ఆ గంధాన్ని యోని పైనలేపనం చేసుకోవాలి. ఇలా కొద్ది రోజులపాటు చేస్తే పదిసార్లు ప్రసవించిన స్త్రీకైన యోనిగట్టిపడి కన్యకయోనిలా అవుతుంది.

రజస్వల కాని ఆడపిల్లలకు

కొంతమంది ఆడపిల్లలు వయసు పెరుగుతున్నా రజస్వల కారు. అలాంటి పిల్లలకు, ప్రతి రోజూ మామిడిచెట్టు బెరడతో తీసిన రసం వడపోసి ప్రతి రోజూ 20 గ్రా మోతాదుగా ఆవుపాలతో కలిపి తాగిస్తూ వరంటే గర్భదోషం తొలగిపోయి, రజస్వల అవుతారు.

ప్రౌఢ స్త్రీల యోని బిగువుకు

ఉసిరిక కాయల్లోని గింజల్ని తీసివేసి, పై బెరడును నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి ఆ నీటితో మాటిమాటికి యోని, తడుపుతూ వుంటే, క్రమంగా అరవై ఏళ్ళ స్త్రీ యోని అయినా బిగువుగా, పటుత్వంగా మారి సంభోగంలో భార్యాభర్తలిద్దరికి ఆనందం కల్గిస్తుంది.

యోని సుగంధధూపం

స్త్రీలు యోనిని ముందుగా గోరువెచ్చని నీళ్ళతో కడిగి తరువాత మంచి గంధం కలిపిన నీళ్ళతో కడిగి తరువాత సాంబ్రాణి పొగ వేస్తూ వుంటే యోని ఎల్లపుడూ మంచి సువాసనతో గుబాళిస్తూ సంభోగంలో భర్తకు ఇంపుగా, రతి ప్రేరకంగా వుంటుంది.

అమృత సంజీవని



శొంఠి, పోపుగింజలు, సునాముఖి ఆకు, సైంధవలవణం, చిన్న కరక్కాయలు, ఈ అయిదు వస్తువులు సమాన భాగాలుగా తీసుకొని, మెత్తటి చూర్ణంగా తయారు చేసుకొని పూటకు 5 గ్రా. మోతాదుగా, రెండు పూటలా భోజనం తరువాత మంచినీళ్ళు అనుపానంతో సేవిస్తూ వుంటే, మలబద్ధకం, తలనొప్పి, అజీర్ణం, కడుపుబ్బరం, కడుపునొప్పి, గుద స్థానములో శూల, మూల వ్యాధులు, కీళ్ళ నొప్పులు హరించి పోతయ్. దీని గుణములు, మహిమ వర్ణించలేనిది.

అజీర్ణం పోగొట్టే ఆయుర్వేద సాంబారు పొడి

100 గ్రా॥ ఇంగువ, 100 గ్రా॥ మిరియాలు, 100 గ్రా॥ వాము, ఈ వస్తువులన్నీ కలిపి మెత్తగా చూర్ణం తయారు చేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని, పప్పు చారుల్లోను, రసంలోను కంద మొదలైన దుంప కూరల్లోను, తగినంత వేసుకొంటూ వుంటే, కూరలకు మంచి సువాసన, రుచి ఏర్పడతయ్. దీన్ని ఆహారంగా వాడటం వల్ల సమస్త అజీర్ణ వ్యాధులు హరించి, నోటికి రుచి, ఆకలి, అప్యాయత కలుగుతయ్. గ్యాస్, తేపులు, కడుపు ఉబ్బరం తగ్గిపోతయ్. శరీరంలోని సమస్త ధాతువులకి పుష్టి కలిగి మంచి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

వేపతో ఆవకాయ



వేప గింజలతో అవకాయ పచ్చడి తయారు చేసుకొని ఆరోగ్యాన్ని ఎలా కాపాడుకోవచ్చో చెబుతాను.

బాగా దోరగా పండిన వేపపండ్లను తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి, అందులో తగినన్ని నీళ్ళు పోసి బాగా మరగబెట్టాలి. తరువాత ఆ గింజలపైనున్న గుజ్జుని, పై టెంకని తీసివేసి గింజల్లోని పప్పులు సేకరించాలి. ఆ పప్పుతోటి మనం ఆవకాయ పచ్చడి తయారు చేసుకునే పద్ధతిలో వేప ఆవకాయపచ్చడి తయారు చేసి నిలువ ఉంచుకొని వాడుకుంటూ వుంటే అన్ని కాలాల్లో అన్ని వాతావరణాల్లో ఆరోగ్యం అమోఘంగా వుంటుంది. ఏ వ్యాధి రాకుండా వుంటుంది.

వేప పువ్వుతో కారంపొడి

వేపపువ్వు తోటి కూడా అన్ని కాలాల్లో అంటే వర్షాకాలం, శీతాకాలం, ఎండాకాలాల్లో, ఏ జబ్బులు రాకుండ ఎలా మన శరీరాన్ని కాపాడుకోవచ్చో తెలుసుకోండి.

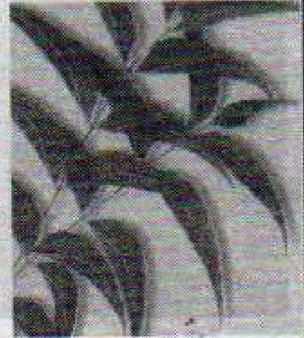
ఉగాది పండుగ సమయానికి వచ్చే వేపపువ్వుని సేకరించి, తొడిమలు తీసి, అచ్చం పువ్వుని విడదీయాలి. ఆ పువ్వు 1 కె.జీ. వుంటే అందులోకి 100 గ్రాములు ఎండుమిరపకాయల కారం,

50 గ్రాముల జీల కర్ర, 25 గ్రాముల శొంఠి కలిపి మొత్తం కొంచెం వేయించి దంచి కారం పొడిగా తయారుచేసుకోవాలి. ఇది ఎంతో రుచిగా, నోటికి ఇంపుగా వుంటుంది. అన్నంలో కలుపుకొని, కొద్దిగా నెయ్యి కూడా కలుపుకుని తింటే, ఇంక ఆ సంవత్సరమంతా ఆరోగ్యం మన సొంతమే అవుతుంది.

★ ఇదే పద్ధతిలో వేపచెట్టు లేత ఆకులతో కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఏ జబ్బు రాకుండా మనిషిని నిత్య నూతనంగా యౌవన వంతులుగా వుంచే జీవ ఔషధంలా ఈ ఆహారపదార్థం పనిచేస్తుంది.

ప్రకృతి ఈ వేపపువ్వుని వసంత కాలంలోనే ఎందుకు పూయిస్తుంది. అంటే, నూతన సంవత్సరమైన ఉగాది నుంచి వేపపువ్వుని ఔషధంగా ఆహారంలో ఉపయోగించుకొని నూతనమైన ఆరోగ్యంతో, వినూత్న మైన ఆనందంతో జీవితాన్ని వసంతం చేసుకోమని మనకు స్వాగతం చెబుతుంది.

వేపపూవుతో వడియాలు

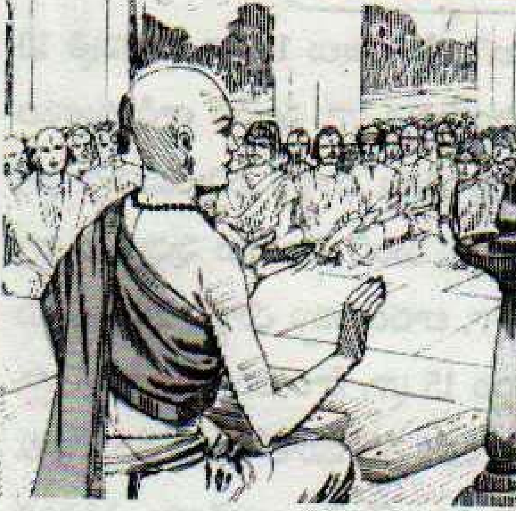


దీన్ని ఉగాది పండుగ రోజు పచ్చడిగా తింటామని మాత్రమే చాలా మందికి తెలుసు. ఇది చేదుగా వుంటుందని ఎంతో మంది ఆ ఒక్క రోజు కూడా తినటం మానేస్తారు. దీన్ని ఎండబెట్టి పరుగులుగా గాని, లేకుంటే పచ్చిదాన్నే మెత్తగా రుబ్బి వడియాలుగా గాని తయారు చేసుకొని ఆహారంలో వాడుతూ వుంటే మన శరీరంలో శ్లేష్మం, మేహం, వాతం, పైత్యం, క్రిములు, నాసికా రోగాలు, దంత రోగాలు పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్.

వృద్ధులకు - పునరుజ్జీవన మార్గాలు
వృద్ధాప్యంలో యవ్వనం

నేలతాడి దుంపల చూర్ణం, పటిక బెల్లం పొడి ఈ రెండూ సమాన భాగాలుగా కలిపి వుంచుకొని, ప్రతిరోజూ క్రమం విడువకుండ రెండున్నర గ్రాముల పొడిని ఒక గ్లాసు ఆవుపాలలో కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే, ఒక సంవత్సరంలో ముసలితనం హరించి మిసమిసలాడే నవయవ్వనం ప్రాప్తిస్తుంది.

వృద్ధాప్యంలో - వసంతం



మేడి పండ్లలోని గింజలను తీసి ఎండబెట్టి, చూర్ణంగా దంచి నిలువ చేసుకోవాలి. పూటకు రెండున్నర గ్రాముల చూర్ణాన్ని నిమ్మకాయంత ఆవు వెన్నతో కలిపి రెండు పూటలా తింటూ వుంటే క్రమంగా వృద్ధాప్య ఛాయలు అంతరించి పడుచు దనపు లక్షణాలు ప్రతి ఫలిస్తయ్. ఒక సంవత్సరం పాటు ఈ విధంగా చేయుగలిగితేనే ఫలితం కనిపిస్తుంది.

ముసలితనం బంద్



మంచి కరక్కాయలు, ఉసిరిక్కాయలు, తానికాయలు, శొంఠి, పిప్పలి, మిరియాలు, శుద్ధి చేసిన లోహ భస్మం, ఈ వస్తువులన్నీ సమాన భాగాలుగా కలిపి నూరి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోవాలి. ప్రతిరోజూ పూటకు 5 గ్రా మోతాదుగా రెండుపూటలా తేనెతో కలుపుకొని సేవిస్తూ వుంటే ఒక సంవత్సరానికి శరీరంపై వున్న ముసలి తనపు ముడతలు మాయమైపోతయ్. రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి కలిగి, తెల్ల వెంట్రుకలు నల్ల వెంట్రుకలుగా మారతయ్. నవయవ్వనం దృఢమైన దేహబలం అంకురిస్తయ్.

అయితే, ఈ ఔషధం అద్భుతంగా పని చేయాలంటే, దీని మీద, వాడేవారికి సంపూర్ణ గౌరవం, విశ్వాసం వుండాలి. ఆ సంవత్సర కాలం తప్పనిసరిగా బ్రహ్మచర్యం పాటించాలి.

అరవై నుంచి ఇరవైకి

గొబ్బిగింజలు 20 గ్రా, తిప్పసత్తు 15 గ్రా, దూలగొండి గింజలు 10 గ్రా, ఆకుపత్రి 10 గ్రా, ఏనుగు పల్లేరు కాయలు 15 గ్రా, జాపత్రి పన్నెండున్నర గ్రా, నల్లనేల తాడి దుంపల చూర్ణం 15 గ్రా, జాజికాయల చూర్ణం 10 గ్రా, పిల్లి తీగల చూర్ణం పన్నెండున్నర గ్రా, లవంగాల చూర్ణం 10 గ్రా, సాలామిశ్రీ చూర్ణం 15 గ్రా, మంచి కుంకుమ పువ్వు 10 గ్రా, ఫిరంగి చెక్క చూర్ణం 10 గ్రా, ఏలకుల చూర్ణం 5 గ్రా, బాదం పప్పు చూర్ణం 20 గ్రా, గసగసాల చూర్ణం పన్నెండున్నర గ్రా, పిస్తా పప్పు చూర్ణం 15 గ్రా, సార పప్పు చూర్ణం 5 గ్రా, ఈ వస్తువులన్నీ దంచి చూర్ణం చేసి జల్లెడ పట్టి వస్త్ర ఘాళితం చేసి, సీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని ప్రతిరోజు పూటకు 5 గ్రా, చూర్ణంతో పాటు కొంచెం ఆవునెయ్యి, తగినంత పటిక బెల్లం పొడి కలుపుకొని రెండు పూటలా తింటూ అనుపానంగా 1 గ్లాసు ఆవుపాలు తాగుతూ వుంటే, 40 రోజుల్లో వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గటం మొదలై, నరాలకు పటుత్వం కలుగుతుంది. నపుంసకత్వం హరించి లేపనశక్తి పెరుగుతుంది. ఇది ఎంతో మంది పాటించి రుజువు చేసిన అనుభవ వైద్యం.

ఆయుర్వేదంతో - పిండివంటలు
వాతపిత్తాలకు విరుగుళ్ళు
వీర్యవృద్ధిని కలిగించే గోధుమ లడ్లు

తయారు చేసే విధానం : ఒక కిలో మంచి గోధుమ పిండితెచ్చి, అందులో 800 గ్రాముల నెయ్యి పోసి, కలపాలి. తరువాత అందులో తగినన్ని నీళ్ళుపోసి బాగా ముద్దగా పిసికి, వుండలు వుండలుగా తయారుచేయాలి.



తరువాత బాండీలో నెయ్యిపోసి కాగబెట్టి, అందులో ఒక్కొక్క వుండని వేసి బాగా వేయించాలి. ఆ వుండలు కుంకుమ రంగుకు రాగానే పొయ్యి మీది నుంచి దించాలి. వాటిని రోట్లో వేసి దంచి

మెత్తటి పొడిగా తయారు చేయాలి. ఆ పొడిలో, ఒక కిలో పంచదార, ఒక కిలో నెయ్యి, ఏలకులు రెండున్నర గ్రా, మిరియాలు రెండున్నర గ్రాములు బాదంపప్పు 40 గ్రా, గసగసాలు 40 గ్రా. ఇవన్నీ పోసి బాగా కలదిప్పాలి. తరువాత ఈ పొడినే లడ్లుగా తయారు చేయాలి.

ఉపయోగాలు : వీటిని రోజుకొకటి చొప్పున తింటూ వుంటే శరీరానికి చలువ చేస్తుంది. వాత, పిత్త రోగాల్ని అరికడుతుంది. వీర్యవృద్ధిని, బలాన్ని కలిగిస్తుంది. తినటానికి ఎంతో రుచిగా, మనోహరంగా వుంటయ్. కాబట్టి, ఎక్కువ తినకుండ, రోజుకు ఒకటి మాత్రమే తినాలి.

ఆరోగ్యానికి - దధి అమృతం



" మన ఆరోగ్యం మనం తీసుకునే ఆహారం మీదే ఆధారపడి వుంది ". మనం తినే ఆహారం చక్కగా జీర్ణమై వంటికి పట్టాలి. ప్రతిరోజూ మలవిసర్జనా కార్యక్రమం బలవంతంగాకాక, సహజ సిద్ధంగా జరగాలి. అప్పుడే, మనఆరోగ్యం దివ్యంగా వుంటుంది. ఈ ప్రక్రియ సక్రమంగా జరగకపోతే మనలో అనారోగ్యం ప్రారంభమైనట్టే. దీనిని సరిచేసుకోకుండ, ఎన్ని బలవత్తరమైన ఆహార పదార్థాలు తిన్నా వ్యర్థమే అవుతుంది. మన శరీరం అవసరాన్ని బట్టి, మనం చేసే శ్రమను బట్టి, మన జీర్ణశక్తిని బట్టి, 'పరిమిత ఆహారాన్ని క్రమబద్ధంగా తీసుకోవటం అలవాటు చేసుకోవాలి'. దీనికి తోడు కనీసం వ్యాయామం, ఇంటిపని, తోటపని, యోగాభ్యాసం, అలవాటు చేసుకుంటే, ఏ వ్యాధులు మన దరిచేరవు. అందం, ఆనందం, ఆరోగ్యం మన సొంతం అవుతయ్.

ఎలా తయారు చేయాలి : రెండు రోజుల పాటు నిలువ వుంచిన నాలుగుశేర్లు (1 సేరు = 800 గ్రా) పుల్లటి పెరుగు తీసుకొని, అందులో 480 గ్రా పటిక బెల్లం చూర్ణం, 30 గ్రా

నెయ్యి, 40 గ్రా. మిరియాల చూర్ణం, 30 గ్రా ఏలకుల చూర్ణం, 5 గ్రా నాగకేసరాల చూర్ణం, ఇవన్నీ పోసి బాగా కలపాలి. కలిపేవారి చేయి పరిశుభ్రంగా వుండాలి. బాగా కలిపిన తరువాత తరువాత ఉతికిన పలుచటి కాటన్ గుడ్డతో ఈ పదార్థమంతా వేరే పాత్రలోకి వడపోయాలి. తరువాత అందులో రెండున్నర గ్రా. పచ్చ కర్పూరం చూర్ణం కలిపి, ఈ పదార్థమంతా జాడీలో నిలువ వుంచాలి. ఇదే రసాయన దధి అమృతం.

దీన్ని ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాస్ మోతాదుగా తాగుతూ వుంటే, ఆకలి బాగా అభివృద్ధి చెంది మంచి బలం కలుగుతుంది. సర్వరోగాలు హరించి సంపూర్ణ ఆయుష్షునిస్తుంది. శరీర స్థౌల్యము, అధిక కొవ్వు హరించి, శరీరం నాజుగ్గా, అందంగా మారుతుంది. ఇది ఏ కాలంలో అయినా, ఏ వయసు వారైనా, ఏ జబ్బు వున్న వారైనా వాడవచ్చు.

పిల్లలకు, పెద్దలకు మేధస్సును పెంచే శొంఠి కల్పం - సిద్ధనాగార్జునుల ప్రయోగ శిల్పం



ఆయుర్వేద వైద్య చరిత్రలో అద్భుతమైన ప్రయోగాలు చేసిన మహర్షుల్లో శ్రీ సిద్ధనాగార్జునాచార్యులవారు ప్రముఖులు. ఆయన, తంత్రం, మంత్రం, యంత్రం, ఔషధం అనే అంశాల మీద పరిశోధన చేసి, ఆ ప్రయోగ ఫలితాలను "కచ్చపుట తంత్రం" అనే పేరుతో లోకానికి అందించారు. శ్రీ సిద్ధ నాగార్జునుడు శ్రీశైలం పర్వతం మీద గల వనమూలికలపై ప్రయోగాలు చేసి ముసలితనాన్ని, మరణాన్ని జయించి దాదాపు 500 సం॥ పాటు మానవులతో కలిసి జీవించి ఆ తరువాత అదృశ్య రూపాన్ని పొందాడని అనేక చారిత్రక గ్రంథాలు సాక్ష్యాలు చూపిస్తున్నయ్.

ఆ మహాత్ముడు మానవాళి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసం అతి సులువుగా తయారు చేసుకొనే అత్యంత శక్తివంతమైన ఎన్నో ఔషధాల్ని కనుగొన్నారు. ఆ ఔషధాల్లో శొంఠి కల్పం ఒకటి.



తయారు చేసుకొనే విధానం : ఒక కిలో మేలు రకం శొంఠి కొమ్ముల్ని తెచ్చి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసి, బాండీలో కొద్ది కొద్దిగా వేస్తూ సన్నమంట మీద దోరగా వేయించాలి. తరువాత ఆ ముక్కల్ని దంచి జల్లెడ బట్టి వస్త్రఘాళితం చేసి, మెత్తటి చూర్ణంగా తయారు చేయాలి. అందులో ఒక కిలో ఆవు నెయ్యి, ఒక కిలో మంచి బెల్లం అర్ధ కిలో మంచి తేనె కలిపి పదార్థమంతా బాగా కలిసిపోయేలాగా మెత్తగా దంచాలి.

తరువాత ఒక కొత్త కుండ తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి ఎండలో పెట్టి లోపల తడి ఆరిపోయిన తరువాత, కుండకు లోపల భాగమంతా ఆవునెయ్యి పూయాలి. ఆ నెయ్యిని కుండ పీల్చుకోకుండ వున్నంత వరకు పూసి, తరువాత, పైన మనం తయారుచేసి వుంచిన పదార్థాన్ని ఆ కుండలో వుంచాలి. కుండమీద మూకుడుపెట్టి మూకుడు కదలకుండ లోపలికి గాలి పోకుండ మందపాటి గుడ్డతో చుట్టి, దాని మీద బంకమట్టి రాయాలి. ఆ మట్టి ఎండి పోయిన తరువాత, ఆ కుండని, ధన్యరాశి మధ్యలో అంటే కుండ అడుగున, పైన, చుట్టూ ధాన్యం వుండేలా అమర్చి నెలరోజుల పాటు కదలకుండ వుంచాలి. ఈ నెల రోజుల్లో కుండలోని పదార్థమంతా రసాయనిక చర్యవల్ల అమృతంతో సమానమైన ఔషధంగా తయారవుతుంది. నెల తరువాత కుండను బయటకు తీసి, లోపల పదార్థాన్ని వేరే జాడీలోగానీ, మరొక నేతితో మాగిన కొత్తకుండలో గానీ, గ్లాస్ బాటిల్లో గానీ నిలువ వుంచుకోవాలి. ఇదే శొంఠి కల్పం.

వాడే విధానం : రోజూ ఉదయం పండ్లు తోముకున్న తరువాత, రాత్రి నిద్రపోయే ముందు, పెద్దలకు పూటకు 10 గ్రాముల చొప్పున తింటూ వుండాలి. పిల్లలకు వయసును బట్టి 2 గ్రా॥ నుండి 5 గ్రా॥ వరకు మోతాదు నిర్ణయించుకోవాలి.

ఉపయోగాలు : ఈ ఔషధాన్ని పైన చెప్పినట్లుగా నలభైరోజుల పాటు వాడితే సమస్తమైన వాత, పిత్త, కఫ రోగాలు సమూలంగా హరించిపోతయ్. ఆరు నెలలపాటు విడవకుండ వాడగలిగితే బృహస్పతితో సమానమైన బుద్ధి, జ్ఞానం, మేధస్సు, తెలివితేటలు, జ్ఞాపకశక్తి, ఏక సంతాగ్రాహకశక్తికలిగి, సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యంతో, ఆయుష్షుతో హాయిగానూరేళ్ళు జీవించవచ్చు.

మాటలురాని చంటి బిడ్డలకు మహత్తర మార్గం

మర్రిపూడలు తెచ్చి, వాటిని నీళ్ళతో మెత్తటి గంధంగా నూరాలి. ఆ గంధాన్ని చంటి బిడ్డల నాలుక మీద రుద్దుతూ వుంటే క్రమంగా మాటలు వస్తయ్. ఈ పూడల గంధం లోపలికి పోయినా మంచిదే గాని నష్టమేమీ వుండదు.

పిల్లల పుష్టి వర్ధక తైలం



వస 100 గ్రా॥, తుత్తురు బెండ వేర్లు 100 గ్రా॥, చెంగల్వ కోస్టు 100 గ్రా॥, జటామాంసి 100 గ్రా॥, పసుపు ప్రతిదీ మెత్తటి చూర్ణాలుగా తయారు చేసి 500 గ్రా॥ నీళ్ళలో వేసి బాగా కలబెట్టాలి. దాన్ని ఒక పాత్రలో పోసి, అందులో 500 గ్రా॥ నువ్వులనూనె కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నటి మంటమీద, నూనె మాత్రమే మిగిలే వరకు కాయాలి. తరువాత పాత్రని పొయ్యి మీది నుంచి దించి, వడపోసుకొని నూనెను భద్రపరుచుకోవాలి.

పిల్లలకు ఈ నూనెను ప్రతిరోజూ శరీరమంత బాగా మర్దనా చేసి అరగంట తరువాత స్నానం చేయిస్తూ వుంటే పిల్లల శరీరం నునుపుగా కాంతివంతంగా దృఢంగా తయారవుతుంది. బలహీనంగా వున్న పిల్లలకు మంచి పుష్టి చేకూరుతుంది.

గళగండ తైలము



వాయు విడంగాలు యవక్షారము, వస, సన్నరాష్టము చిత్ర మూలం, శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, దేవదారు, ఇవన్నీ ఒక్కొక్కటి 100 గ్రాములుగా విడి విడిగా మెత్తటి పొడర్లుగా తయారు చేసుకోవాలి. తరువాత వీటన్నింటిని ఒక కుండలో పోసి, అందులో 900 గ్రా॥ నీళ్ళు పోసి బాగా కలబెట్టాలి. అందులో చేదు సొరకాయల (నాగసరం కాయలు) రసం 900 గ్రా॥, తెల్ల ఆవనూనె 900 గ్రా॥, కలిపి, పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నటి మంట మీద వండాలి. క్రమంగా నీరు ఇంకిపోయి నూనె మాత్రమే మిగులుతుంది. పాత్రని దించినూనె వడపోసుకోవాలి. ఈనూనెను ప్రతిరోజా ఒక్కో ముక్కురంధ్రంలో రెండుచుక్కల చొప్పున ముక్కులలో వేసుకొని లోనికి పీలుస్తు వుంటే గళగండగ్రంథులు కరిగిపోతయ్. ఎంతకాలం నుంచిబాధిస్తున్న థైరాయిడ్‌గ్రంథులైనా నిస్సంశయంగా కరిగిపోతయ్.

ఊపిరి తిత్తుల రోగులకు - అద్భుత రసాయనం

తాజాగా వుండే నల్లద్రాక్ష పండ్లు తెచ్చి బాగా కడిగి నీరు వంచి శుభ్రమైన చేతులతో పిసకాలి. తరువాత శుభ్రమైన గుడ్డలో వడపోసి రసం తీసుకోవాలి.

ఆ రసం 16 కిలోలు వుండాలి. అందులో 3 కిలోల పటిక బెల్లం (మిస్రీ/కలకండ) చూర్ణం, 3 కిలోల మంచి తేనె కలిపి శుభ్రమైన కొత్త కుండలో పోయాలి. అందులో ఇంకా, ఒక్కొక్కటి 25 గ్రాముల చొప్పున, నాగ కేసర చూర్ణము, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ల చూర్ణం, శుద్ధి చేసిన చిత్రమూలం చూర్ణం, వావిలి గింజల చూర్ణం, ఆకుపత్రి చూర్ణం, ఏలకుల చూర్ణం, దాల్చిన చెక్క చూర్ణం, దోరగా వేయించిన మిరియాల చూర్ణం, లవంగాలచూర్ణం, జాజికాయల చూర్ణం పోసి, కుండపైన మూకుడు మూసి, వాసెనకట్టు కట్టాలి. పదార్థాలు కుండలో నిండుగా వుండ కూడదు. కుండలో నాలుగవ వంతు ఖాళీగావుండాలి. కుండ మూతకు రేగడిమన్నుతో లేపనం చేయాలి.



తరువాత, ఎండాకాలంలో అయితే రెండు వారాల పాటు, వర్ష, శీతాకాలాలలో అయితే ఒక నెల రోజుల పాటు ఆ కుండను ఒక మూలగా కదిలించకుండ భద్రపరచాలి. పైన తెలిపిన సమయానికి కుండలోని పదార్థాల మధ్య రసాయనిక చర్య జరిగి, ఆ పదార్థమంతా అద్భుతమైన అమృత రసాయనంగా తయారవుతుంది.

తరువాత మూత తీసి, కుండలోని పదార్థాన్ని కదలకుండ పై పై తేట నీళ్ళను వేరే పాత్రలోకి వంచుకోవాలి. ఈ రసాయనాన్ని గాజు సీసాల్లో నిలువ వుంచుకోవటం శ్రేష్టం.

వాడే విధానం : పూటకు 25 గ్రాముల మోతాదుగా రోజూ రెండు పూటలా సేవించాలి.

ఉపయోగాలు : ఊపిరి తిత్తుల బలహీనత తగ్గిపోయి, సహజ శక్తి కలుగుతుంది. రక్తం శుభ్రపడి కొత్త రక్తం పుడుతుంది. ముఖ్యంగా ఆస్తమా, క్షయ, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ రోగులకు అజీర్ణ రోగులకు ఇది అమృతం కన్న ఎక్కువ శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది. శరీరానికి దృఢమైన శాశ్వతమైన బలం, యౌవనం, రంగు లభిస్తయ్.

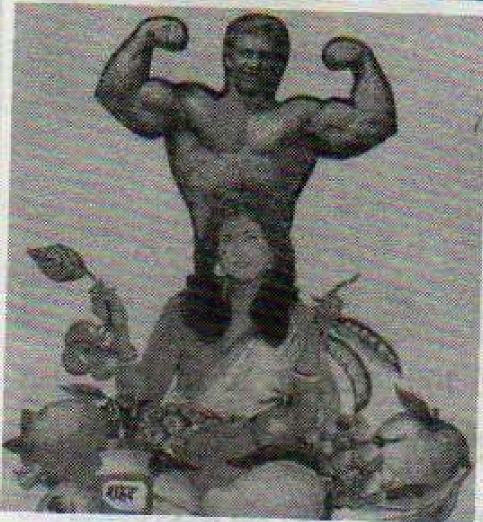
శరీర కాంతి, బుద్ధి బలం, వీర్యవృద్ధి కళ్ళకు చలువ కలుగుతయ్.

ఉబ్బసరోగం - నీరుల్లి యోగం



నీరుల్లి రసం 50 గ్రా, వెల్లుల్లి రసం 50 గ్రా॥, అల్లం రసం 50 గ్రా॥, కలబంద రసం 50 గ్రా॥, పట్టు తేనె 50 గ్రా॥, ఈ పదార్థాలన్నీ ఒక గాజు సీసాలో పోసి మూత గట్టిగా పెట్టి, మూడు రోజులపాటు ఆ సీసాని భూమిలో పాటిపెట్టాలి. ఆ తరువాత దాన్ని బయటకు తీసి, రోజూ రెండుసార్లు 5 గ్రా॥ మోతాదుగా లోపలికి తీసుకొంటూ వుంటే మూడు వారాల్లో ఉబ్బసం వ్యాధి సమూలంగా హరించిపోతుంది.

హస్త ప్రయోగ బాధితులకు - అశ్వగంధ లేహ్యం



పెన్నేరు దుంపలు, నువ్వులు, మినుములు, ఎనుగు పల్లేరు కాయలు, పిల్లిపీచర దుంపలు ఈ అయిదు పదార్థాలు ఒక్కొక్కటి 50 గ్రా॥ చొప్పున తీసుకొని ఒక మట్టి పాత్రలో వేసి ఆ పదార్థాలు మునిగే వరకు ఆవుపాలు పోసి చిన్న మంటమీద ఆ పాలన్నీ ఉడికిపోయే వరకు మరిగించాలి. తరువాత, ఆ పదార్థాలను తీసి ఎండలో ఎండబెట్టాలి. ఇదే విధంగా కనీసం ఏడుసార్లు చేసి బాగా ఎండించి దంచి పొడి చేసుకోవాలి. పలుచని బట్టలో వస్త్రఘాళితం చేయాలి. తరువాత 2 లీటర్ల ఆవుపాలు తీసుకొని పొయ్యి మీద పెట్టి ఈ పాలలో పై చూర్ణాన్ని పోసి చిన్న మంటపైన మరిగిస్తూ గరిటెతో చూర్ణాన్ని కలబెడుతూ వుండాలి. చూర్ణం పాలు, రెండు కలిసిపోయి కోవాలాగా అయిన తరువాత క్రిందికి దించాలి. తరువాత వేరే కళాయి పాత్రలో 450 గ్రా॥ ఆవునెయ్యి పోసి చిన్న మంటపైన మరగబెడుతూ పైన తయారైన కోవా ముద్దను ఆ నేతిలో వేసి దోరగా వేయించాలి. తరువాత, పాత్రను క్రిందికి దింపి పదార్థము చల్లారిన తరువాత, ఆ కోవా ఎంత తూకం వుందో దానికి రెండు రెట్లు పటిక బెల్లం పొడిని కలిపి మొత్తం పదార్థం బాగా కలిసిపోయేటట్లు బాగా పిసికి లేక దంచి ఆ ముద్దను 20 గ్రా॥ తూకం వుండేలా చిన్న చిన్న లడ్లు మాదిరిగా తయారుచేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం, ఆహారానికి రెండు గంటల ముందు ఒక అశ్వగంధ లడ్డును తిని ఒక కప్పు గోరు వెచ్చని ఆవుపాలు తాగుతూ వుండాలి.

ఈ విధంగా ఈ లడ్లు తింటూ కనీసం 40 నుండి 60 రోజులు బ్రహ్మచర్యం పాటించాలి. అవివాహితులైన హస్త ప్రయోగ బాధితులు వివాహ పర్యంతరం కనీసం ఒక ఆరునెలలు ఈ లడ్లు సేవిస్తూ పూర్తి బ్రహ్మచర్యం పాటించాలి. రోజూ ఉదయం పూట నియమ పూర్వకంగా అర గంట సేపు ఆసనాలు, పావు గంట సేపు ప్రాణాయామం పావు గంట సేపు ధ్యానం ఆచరించాలి. ఈ విధంగా చేసిన వారికి అమితమైన వీర్య పటుత్వము, దేహ దారుఢ్యము, కలిగి నిండు యవ్వనము, కాంతి, తేజస్సు, సంతరించుకుంటయ్.

అందాన్ని పెంచే అద్భుతమైన నలుగుపిండి



ఛాయ పసుపు, పల్లేరు కాయలు, తెల్ల ఆవాలు, కుంకుమ పువ్వు లేదా కస్తూరి పసుపు, తుంగగడ్డలు, దోరగా వేయించిన సొంఠి పొడి, కర్పూరం, ప్రతిదీ 20 గ్రా॥ల మోతాదుగాను, ఎర్రచందనం పొడి 40 గ్రా॥లుగాను, లవంగాలపొడి సారపప్పు పొడి ఒక్కొక్కటి 100 గ్రా॥లు గాను తీసుకొని అన్ని చూర్ణాలును కలిపి ఒక గాజు పాత్రలో నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ మంచి మేలు రకమైన నువ్వుల నూనెతో తగినంత పొడిని కలిపి ఆ పిండితో ముఖానికి లేదా శరీరానికి నలుగుబెట్టుకొని అది పూర్తిగా ఎండి పోయిన తరువాత స్నానము చేస్తూ వుంటే ముఖముపైన శరీరముపైన వచ్చిన మచ్చలు, ముడతలు, అంద వికారము హరించిపోతుంది. వరుసగా, కనీసము ఏడు రోజుల పాటు చేస్తే కొంత మార్పును గమనించవచ్చు. ఆ తరువాత ఉత్సాహముతో మరికొంత కాలము చేసి కోరుకున్న ఫలితాన్ని పొందవచ్చు.

నేత్ర సంజీవనీపాకము (లోపలికి సేవించే ఔషధము)



తయారు చేసుకొనే విధానము : మంచి మేలురకమైన గుండ్రముగా బంగారపు రంగులో పూర్తి ఆరోగ్యమువంతముగా వున్న కరక్కాయలను రెండు కేజీలు తీసుకోవాలి. వాటిని పరిశుభ్రమైన మట్టిపాత్రలో వేసి అందులో ఒక లీటరు ఆవుపాలు, ఒక లీటరు పరిశుభ్రమైన మంచినీరు పోసి పదార్థ మంతా బాగా కలిపి, ఆ పాత్రను పిడకల పొయ్యి (పిడకల దాలి) మీద పెట్టి నిదానముగా ఉడికించాలి. క్రమముగా పాలు, నీరు అంతా ఇగిరి పోయిన తరువాత పాత్రను క్రిందికి దించి కరక్కాయలను బయటకు తీసి ప్రతి కాయను

విడదీసి లోపల వుండే గింజలను తీసి పారవేసి పై పెచ్చులను మెత్తగా తొక్కి తడి ఆరిపోయే వరకు బాగా గాలి తగిలేచోట (బూజు పట్టకుండా జాగ్రత్త పడాలి) ఎండించి దంచి పొడి చేసి ఆ పొడిని వేరే పరిశుభ్రమైన మట్టిపాత్రలో వేసి దానిలో ఒక కేజీ పటిక బెల్లము (మిస్రి, కలకండ, నాబోతు) పొడిని మరియు అర్థ కేజీ మంచి పట్టు తేనెను కలిపి పదార్థమంతా బాగా కలబెట్టి పైన మూతపెట్టి నాలుగైదు వరుసలు నూలు బట్ట కప్పి తాడుతో పాత్ర మూతిని గట్టిగా కట్టి ఆ పాత్రను ఒక నెల రోజుల పాటు ధాన్యపు రాశిలో నిలువ వుంచుకోవాలి.

వాడుకొనే విధానము : నెల రోజుల తరువాత పాత్రను బయటికి తీసి పై మూత తీసివేసి లోపలి పదార్థాన్ని బాగా కలుపుకొని వేరే గాజు పాత్రలో నిలువ వుంచుకొని రోజా రాత్రి నిద్ర పోయే ముందు 10 నుండి 20 గ్రా॥ల మోతాదుగా ఈ పదార్థాన్ని సేవించి ఒక కప్పు గోరు వెచ్చని పాలను అనుపానముగా తాగాలి.

ఉపయోగములు : ఈ విధంగా చేస్తూ వుంటే క్రమంగా మలబద్దక వ్యాధి పూర్తిగా హరించిపోయి కంటి శుక్లములు కరిగిపోయి కంటి చూపు పెరుగుతుంది. సమస్త నేత్ర వ్యాధులలోను ఈ నేత్ర సంజీవనీపాకము అత్యంత హితకరమైనది.

సమస్త శిరో వ్యాధులకు - అద్భుత నస్య ఘృతం



తయారుచేయు విధానము : గుంట గలగరాకు రసం 100 గ్రా॥, నాటు ఆవునెయ్యి 100 గ్రా॥, వాయు విడంగాల పొడి 8 గ్రా॥, అతి మధురచూర్ణం 8 గ్రా॥ తీసుకొని వీటన్నింటిని కలిపి ఒక మట్టిపాత్రలో పోసి ఆ పాత్రను పొయ్యి మీద పెట్టి చిన్న మంటపైన ఆవునెయ్యి మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసుకొని నిలువ చేసుకోవాలి.

వాడుకునే విధానము : రోజా రెండు పూటలా ఈ నీటిని కొంచెము గోరువెచ్చగా రెండు ముక్కులలో రెండు మూడు చుక్కల మోతాదుగా వేసుకొని లోనికి పీల్చాలి.

ఉపయోగములు : పైన తెలిపిన విధంగా ఆవు నేతిని నశ్యము చేస్తూ వుంటే క్రమముగా శిరస్సులోని వంద వ్యాధులైనా తప్పక హరించిపోతాయని ప్రాచీన ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు ఘంటాపథంగా నిర్ధారించారు. విశ్వాసంతో ఆచరించి మీ శిరోవ్యాధులను పోగొట్టుకోండి.

కేశ సౌందర్యమునకు సుగంధ పరిమళ తైలము



తయారు చేసే విధానము : కొబ్బరి నూనె ఒక లీటరు, గుంట గలగరాకు రసము ఒక లీటరు, ఉసిరిక కాయల రసం ఒక లీటరు, కచ్చూరాలు ఆకుపత్రి, కురువేరు, వట్టివేర్లు, తుంగముస్తలు ఈ అయిదు పదార్థాలు సమభాగాలుగా కలిపి కొట్టిన చూర్ణము పావు కేజీ సేకరించుకోవాలి. తరువాత, అన్ని పదార్థాలను ఒక మట్టి కుండలో పోసి బాగా కలగలిపి రెండు రోజుల పాటు నిలువవుంచి ఆ తరువాత మరొక సారి బాగా కలబెట్టి పొయ్యి మీద పెట్టి చిన్న మంటపైన నిదానముగా నూనె మిగిలే వరకు మరిగించాలి. మధ్య మధ్యలో పాత్రలోని పదార్థము మాడిపోకుండా కలబెడుతూ తగిన జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. తరువాత, పాత్రను దించి వేరే పాత్ర మూతికి గుడ్డ కట్టి దానిలోకి తైలమంతా వంచి నిదానముగా ఒక్క చుక్క తైలము కూడా వృధా గాకుండా మొత్తము క్రిందికి దిగే వరకు వుంచి ఈ తైలాన్ని గాజు సీసాలో నిలువ వుంచుకోవాలి. ఇదే సుగంధ పరిమళ తైలము అనబడు తుంది.

వాడుకోనే విధానము : రోజూ ఉదయం లేక సాయంత్రం కుటుంబ సభ్యులంతా ఈ తైలాన్ని తగినంత తీసుకొని మృదువుగా తలవెంట్రుకల కుదుళ్లకు మర్దన చేయాలి.

ఉపయోగాలు : ఈ తైలాన్ని రోజూ నియమ బద్ధంగా వాడుకుంటూ వుంటే వెంట్రుకల కుదుళ్లకు బలము కలిగి తలవెంట్రుకలు నల్లగా వత్తుగా అందంగా పెరుగుతయ్.

పిల్లల దగ్గు, జ్వరములకు - తులసి పాకము



తులసి ఆకుల రసం ఒక లీటరు పటిక బెల్లం పొడి పావు కేజీ ఈ రెండు పదార్థాలను సేకరించి తులసి రసములో పటిక బెల్లం పొడి కలిపి, కరిగించి పాత్రలో పోసి పొయ్యి మీద పెట్టి నిదానముగా చిన్న మంటపైన లేత పాకము వచ్చే వరకు మరిగించి దించి తడి తగలకుండా జాగ్రత్తగా నిలువ వుంచుకోవాలి.

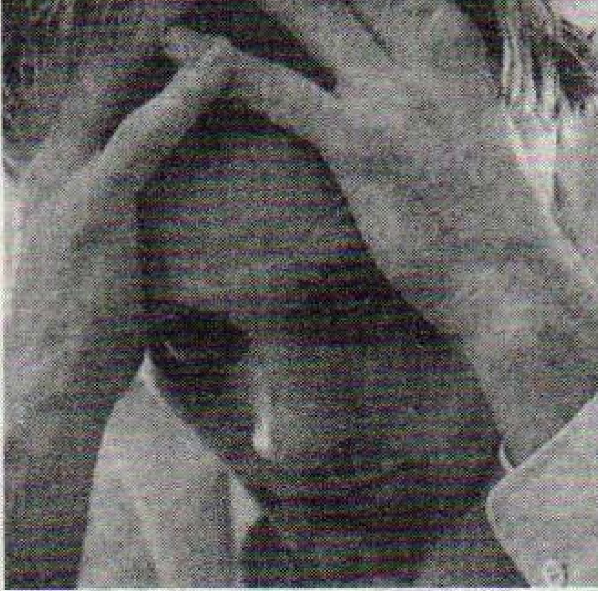
పిల్లలకు దగ్గు, జలుబు, జ్వరము మొదలైన సమస్యలు వచ్చినప్పుడు ఒక కప్పు నులి వెచ్చని నీటిలో ఈ పాకమును ఒక చెంచా మోతాదుగా కలిపి కరిగించి ఆ నీరు త్రాగించాలి. ఈ నీరు సువాసనగా రుచిగా వుంటయ్ కాబట్టి, పిల్లలు బాగా తాగుతారు. ఈ విధంగా రెండుపూటలా తాగించాలి.

ఉపయోగములు : పిల్లల కఫ తత్వము క్రమముగా మారుతుంది. నిరంతరముగా దగ్గు, జలుబు, జ్వరముతో పీడించబడే బాలలకు ఈ తులసి పాకము అమృతములాగా చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. పిల్లల వయసును బట్టి ఈ పాకము పావు టీ స్పూన్ నుండి ఒక టీ స్పూన్ మోతాదు వరకు నీటిలో కలిపి తాగించాలి.

విరేచనములకు - విచిత్ర లేపనము

తయారుచేసి వాడు విధానము : నీళ్లు కలపకుండా దంచి తీసిన కాకరాకు రసము 3 గ్రా॥, అదేవిధంగా తీసిన దానిమ్మాకు రసము 3 గ్రా॥, మేకపాలు 10 గ్రా॥, తీసుకొని ఈ మూడింటిని ఒక పాత్రలో పోసి బాగా కలిపి ఆ మిశ్రమ ద్రవ పదార్థములో దూదిని ముంచి ఆ దూదిని బొడ్డుపైన వేసి వుంచిన యెడల ఎటువంటి విరేచనములైన ఆగిపోతయ్.

తలనొప్పులకు - కర్పూరాంజనము



తయారీ విధానము : హారతి కర్పూరము 20 గ్రా॥, పుదీనపూవు 10 గ్రా॥, వాము పువ్వు 5 గ్రా॥, ఈ మూడు పదార్థాలను కలిపి ఒక గాజు సీసాలో పోసి ఎండలో పెడితే అది నీరుగా మారుతుంది. తరువాత, ఆవునెయ్యి 50 గ్రా॥ తీసుకొని ఒక కళాయి పాత్రలో పోసి పొయ్యి మీద పెట్టి ఆ నెయ్యిలో తేనె మైనము 20 గ్రా॥ వేసి ఆ రెండింటిని కరిగించి క్రిందికి దించి బట్టలో వడపోసి తరువాత ఆ పదార్థములో పైన తయారు చేసిన మిశ్రమాన్ని కలిపి గాలికి ఆరబెడితే అది అయింట్‌మెంట్ వలే గడ్డకడుతుంది.

వాడుకొనే విధానము : ఈ లేపనాన్ని తలనొప్పులకు గానీ, లేదా వాత నొప్పులకు గానీ పైన సున్నితంగా మర్దన చేయగానే నొప్పులు తగ్గిపోతయ్.



సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసీ (రిజిష్టర్డ్)

త్రిఫల కల్పం - త్రిఫల రసాయనం

జీవితకాలమంతా సేవించండి

తిరుగులేని ఆరోగ్యంతో నిండు నూరేళ్ళు

హాయిగా ఆనందంగా జీవించండి

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్ ప్రచురణలు

1997-98 ప్రథమ సంవత్సర సంచిక
(వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ.145/-)

1998-99 ద్వితీయ సంవత్సర సంచిక
(వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ.145/-)

1999-2001 తృతీయ చతుర్థ సంవత్సర సంచిక
(వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ.230/-)

2001-2003 పంచమ షష్ఠమ సంవత్సర సంచిక
(వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ.180/-)

ఆయుర్వేద జీవనవేదం
(వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ.70/-)

స్వదేశీ దాంపత్య వేదం
(వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ.155/-)

స్వదేశీ సౌందర్య వేదం
(వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ.145/-)

స్వదేశీ ఆహార వేదం
(వెల పోస్టు ఖర్చుతో రూ. 155/-)